

ره رأی مردم، ره رأی به جمهورى اسلامى و اعتماد به ساز و کار انتخابات است

انبوه یبى ششمار مردم مومن و انقلابی از سراسر کشور،روزهٔ ۱۴خرداد با اجتماع عظیم و پرشور خود در حرم مطهر امام خمینی(رض)، «فاداری را به پای هم‌المین وحدت و سرفرازی ملت و مسئولان تبدیل کردند، و با عزیز به عرش سفر کرده خود پیمانی دوباره بستند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای در این اجتماع کم نظیر،باور امام به «خدا،مهر مردم و خود» رازمین ساز پیروزی، تدایم و پیشرفت مقتدرانه انقلاب اسلامی خواندند و باپایان توصیه‌های مهم انتخاباتی خطاب به مردم و نامزداهو افزودند:به یاری پروردگار ملت ایران ۱۰روز دیگر حماسه‌ای پرشسور می‌آوریند و از آزمون بزرگ ۲۴ خرداد سرفراز و سربلند بیرون می‌آید.

حضرت آیت الله خامنه‌ای قیام تاریخی ۱۵ خرداد سال ۴۲ اقمطع بسیاری مردم را در تاریخ پرآیند ایران خواندند و افزودند:بعد از ازداشت امام (ره) که پس از سخنرانی ایشان در سیزده خرداد ۴۲ روی داد، در یازده خرداد موج عظیمی از حرکت مردمی در تهران، قم و چند شهر مذهبی برپا افتاد که پیوند مستحکم مردم با روحانیت و مرجعیت را به رخ حکومت طاغوت کشید.

رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر این که پیوند مردم با روحانیت ضامن پیشرفت اوچگی‌ری و در نهایت پیروزی نهضت بود، گفتند: هنگامی که مردم وارد میدان می‌شوند و احساسات و اندیشه آنها پشتوانه یک نهضت قرار می‌گیرند، آن حرکت، ظرفیت ادامه یافتن و پیروز شدن را به دست می‌آورد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای با اشاره به نمایان شدن چهره خشن و بی‌رحم طاغوت، در حادثه یازده خرداد سال ۴۲ افزودند:یکی از نکات مهم آن حادثه، سکوت مجامع و نهادهای بین المللی مدعی حقوق بشر بود که به هیچ وجه اعتراضی از آنها شنیده نشد.

ایشان تأکید کردند:هر رخ هم‌این مسایل، امام خمینی(ره) به تنهایی اما به پشتوانه مردم، چهره یک رهبر آسمانی و معنوی، قاطع و مصمم را از خود به همه مردم و تاریخ نشان داد.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به سه باور مهم مردم راچل (ره) تأکید کردند:باور به خدا،باور به مردم و باور به خود،هر سه به واقع واقعی کلمه در وجود امام و تصمیم امام و همه حرکت های ایشان تجلی داشت.

حضرت آیت الله خامنه‌ای افزودند:امام خمینی (ره) با دل خود با مردم سخن گفت و مردم هم با جان خود به او لبیک گفتند و به وسط میدان آمدند و مردانه ایستادند و این نهضت به تدریج به سمت پیروزی رفت و در نهایت هم بدون کمک هیچ کشور یی، به پیروزی رسید.

رهبر معظم انقلاب در تشریح سه باور عمیق و سرنوشت ساز امام یعنی باور به خدا،باور به مردم و باور به خود افزود: امام با همه وجود به پروردگار اعتماد و به تحقق وعده یاری خدا یقین داشت و به همین علت فقط و فقط برای خدا کار و حرکت و اقدام می کرد.

ایشان افزودند:امام به ملت نیز عمیقاً «اعتماد و اعتقاد» داشت و بر این باور بود که ملت مومن باعورش و شجاعت ایران اگر رهبران لایقی داشته باشد مثل مورخسید در میدان های مختلف خواهد درخشید.

حضرت آیت الله خامنه‌ای تأکید کردند: در چشم امام مردم عزیز ترین، و دشمنان ملت مغفورترین بودند و این باور یکی از ارل اساسی ایستادگی و مقابله امام با سلطه گرانی بود که با ملت ایران د دشمنی می کرد.

رهبر معظم انقلاب در تشریح سومین ویژگی امام یعنی باور به خود و اعتماد به نفس خاطر نشان کردند:امام «ما می توانیم» را در وجود ملت زنده کرد و توانایی های ذاتی ملت را در عرصه های مختلف به بروز و ظهور رساند.

ایشان با اشاره به رفتار شجاعانه امام در مقابل رژیم مستبد هپلوی، دوران انقلاب، دفاع و مقابله با ستم گران جهانی افزودند:شجاعت،طافعت و اعتماد به نفسی که امام در رفتار و تصمیمات امام جاری بود تدریج به ملت منتقل شد و این ملت را به هوای اقتضام و بصیرت تبدیل کرد.

رهبر انقلاب افزودند:در نزد همین اعتمادبه نفس و شجاعت بود که امام هیچگاه حتی در آخرین روزهای حیات بر کنششان، دچار ذره‌ای افسردگی و تردید و اودادگی نشد به گونه‌ای که، بیانه‌های سال های آخرحیات ایشان، در سالهای آخر از سخنان و مواضع امام در سال های آخراف نهضت، انقلابی تر و قویتر بود. ایشان با تشریح تألیف باور ملت ایران به ششعار اساسی امام خمینی یعنی «ما می توانیم» افزودند:ملت ایران در پرتو «اعتماد به نفس» امید و توکل به خدا، یاس و نومیدی دوران مستشاری را نگشت و گذشت و با افتخار آفرینی در عرصه های مختلف، خود را به نماد سرفرازی و پیشرفت تبدیل کرد.

رهبر انقلاب نجات ایران از وابستگی شرم آور به آمریکا و انگلیس، تبدیل سراسر فساد و فحاش و فحاش و فحاش به حکامان برآمده از آرای ملت، تبدیل ایران از کشوری عقب مانده به کشوری که شتاب پیشرفت علمی آن ۱۱ برابر متوسط جهانی است، و دستیابی علمی، به پیشرفت های تحسین برانگیز در عرصه های سازندگی، علمی، پزشکی و آموزش عالی را از برکات حرکت عظیمی خواندند که

اشاره: آنچه درپی می‌آید،بخشهایی ازسخنان مرحوم حاج سیداحمدآقااست که در مراسم مراسم عزاداری و ندبیه‌های تربیتی امام خمینی (ره)در دانشگاه تربیت معلم ایراد گردید.

از اینکه می بینیم بعد از گذشت چند سال از رحلت‌خود امام و با وجود آن همه مشکلات و ننگها و آن همه تبلیغات سوء که برای خودش کردن چهره و انقلاب و امام از سوسی دشمنان اسلام انجام می‌شود، باز جامعه اسلامی به هدفها و آرمانها و ارزش‌های که حضرت امام یابانگنر آنها بوده، کاملاً فادار مانده و نه تنها وفادار مانده، بلکه روز به روز برای دریافت حقایقی بیشتر از ندگی و پیام واقعی او در زمینه‌های مختلف و فهم رمز و راز و موقیعت او شسته‌تر می‌شود، مطمئن می‌شوم که این انقلاب الهی مسائلی فراثر از عوامل مادی و تحلیل‌های عادی دخیلند. من علت این رویکرد رو به فزونی جامعه اسلامی و حتی توجه رو به توسعه افکار عمومی برخی از ملل غیر اسلامی به سوی ارا و اندیشه‌های امام را در صدق نیت و خلوص باطن و مذهب امام می‌دانم. او پیش از همه چیز به این توصیه و تذکر اخلاقی عمل کرده‌بود که مکرر می‌فرمود: «سعی کنید رابطه بین خود و خدا را اصلاح کنید که اگر این چنین شود، بقیه امور، هر چند سخت و دشوار همه اصلاح خواهد شد»

آنچه من در این فرصت لازم می‌دانم، یادآوری چند نکته است: از توری اجمالی درباره‌ی که تهیه شده حایر مواضع و آرای امام بود، درمی‌یابیم افرادی که این مطالب را از آثار امام استخراج کرده‌اند بی‌احتیاط تربیتی کاملاً آشنا بوده‌اند و اتفاقاً کار قابل تقدیری شده و این جزوه‌های می‌تواند مواد و مبنای خوبی برای دریافت آرای تربیتی حضرت امام باشد؛ اما به یک نکته خیلی مهم باید بیشتر توجه کرد و آن اینکه انسان می‌داند نیست که «سنت» که یکی از منابع فقه است، منحصر قول نیست، بلکه قول و فعل و تقریر پیامبر اکرم (ص) هم اندیشه‌ای امام را در صدق نیت و خلوص باطن و مذهب امام می‌دانم. او پیش از همه چیز به این توصیه و تذکر اخلاقی عمل کرده‌بود که مکرر می‌فرمود: «سعی کنید رابطه بین خود و خدا را اصلاح کنید که اگر این چنین شود، بقیه امور، هر چند سخت و دشوار همه اصلاح خواهد شد»

آنچه من در این فرصت لازم می‌دانم، یادآوری چند نکته است: از توری اجمالی درباره‌ی که تهیه شده حایر مواضع و آرای امام بود، درمی‌یابیم افرادی که این مطالب را از آثار امام استخراج کرده‌اند بی‌احتیاط تربیتی کاملاً آشنا بوده‌اند و اتفاقاً کار قابل تقدیری شده و این جزوه‌های می‌تواند مواد و مبنای خوبی برای دریافت آرای تربیتی حضرت امام باشد؛ اما به یک نکته خیلی مهم باید بیشتر توجه کرد و آن اینکه انسان می‌داند نیست که «سنت» که یکی از منابع فقه است، منحصر قول نیست، بلکه قول و فعل و تقریر پیامبر اکرم (ص) هم اندیشه‌ای امام را در صدق نیت و خلوص باطن و مذهب امام می‌دانم. او پیش از همه چیز به این توصیه و تذکر اخلاقی عمل کرده‌بود که مکرر می‌فرمود: «سعی کنید رابطه بین خود و خدا را اصلاح کنید که اگر این چنین شود، بقیه امور، هر چند سخت و دشوار همه اصلاح خواهد شد»

آنچه من در این فرصت لازم می‌دانم، یادآوری چند نکته است: از توری اجمالی درباره‌ی که تهیه شده حایر مواضع و آرای امام بود، درمی‌یابیم افرادی که این مطالب را از آثار امام استخراج کرده‌اند بی‌احتیاط تربیتی کاملاً آشنا بوده‌اند و اتفاقاً کار قابل تقدیری شده و این جزوه‌های می‌تواند مواد و مبنای خوبی برای دریافت آرای تربیتی حضرت امام باشد؛ اما به یک نکته خیلی مهم باید بیشتر توجه کرد و آن اینکه انسان می‌داند نیست که «سنت» که یکی از منابع فقه است، منحصر قول نیست، بلکه قول و فعل و تقریر پیامبر اکرم (ص) هم اندیشه‌ای امام را در صدق نیت و خلوص باطن و مذهب امام می‌دانم. او پیش از همه چیز به این توصیه و تذکر اخلاقی عمل کرده‌بود که مکرر می‌فرمود: «سعی کنید رابطه بین خود و خدا را اصلاح کنید که اگر این چنین شود، بقیه امور، هر چند سخت و دشوار همه اصلاح خواهد شد»

آنچه من در این فرصت لازم می‌دانم، یادآوری چند نکته است: از توری اجمالی درباره‌ی که تهیه شده حایر مواضع و آرای امام بود، درمی‌یابیم افرادی که این مطالب را از آثار امام استخراج کرده‌اند بی‌احتیاط تربیتی کاملاً آشنا بوده‌اند و اتفاقاً کار قابل تقدیری شده و این جزوه‌های می‌تواند مواد و مبنای خوبی برای دریافت آرای تربیتی حضرت امام باشد؛ اما به یک نکته خیلی مهم باید بیشتر توجه کرد و آن اینکه انسان می‌داند نیست که «سنت» که یکی از منابع فقه است، منحصر قول نیست، بلکه قول و فعل و تقریر پیامبر اکرم (ص) هم اندیشه‌ای امام را در صدق نیت و خلوص باطن و مذهب امام می‌دانم. او پیش از همه چیز به این توصیه و تذکر اخلاقی عمل کرده‌بود که مکرر می‌فرمود: «سعی کنید رابطه بین خود و خدا را اصلاح کنید که اگر این چنین شود، بقیه امور، هر چند سخت و دشوار همه اصلاح خواهد شد»

قبیل، ولی وقتی که به جامعیت‌شخصیت و انسجام‌فکری کسی که این مطالب را عنوان می‌کند توجه کنیم و به خصوص در میزان باور دانشی و تأثیر این امور در متن زندگی او عمیق بنگریم، درمی‌یابیم که تقوا به‌شمار بسیار است. من فقط اشاره می‌کنم به اهمیت و نقش «نیت» به عنوان یک رکن مهم در



- ♦♦♦♦♦
- * حقیقت امام تنها با اصول و مبانی و نقشه راه آن عزیز قابل درک و قابل عمل می‌شود**
- * به گونه‌ای حرف بز نیند (نامزد) که اگر خرداد سال آینده نوار حرف‌های امروز شما را پیش‌کش کردند شرم‌زنده نشوید و با بهانه‌گیری کردن این و آن نیندازید**
- * نامزدها ضمن ارائه برنامه‌هایشان، قول بدهند که با «عقل و درایت» و «پشتکار و ثبات قدم» عمل خواهند کرد**
- * آرزوی ملت و همه ما این است که منتخب ملت در انتخابات ۲۴ خرداد، حلال مشکلات اقتصادی باشد**
- * نامزد، وعده‌های نشدنی ندهند**
- ♦♦♦♦♦

امام راحل عظیم الشان در پرتو باور به خدا، باور به ملت و باور به خود در میان مردم به وجود آورد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای را تأکید بر این که پیشرفت ها و دستاوردهای سه دهه اخیر نباید غرور کاذب شود، خاطر نشان کردند: ما اگر خودمان را با ایران دوران طلایی خود را پیش بیاوریم، افتخارات به چشم خواهد آمد اما اگر خود را با «ایران اسلامی مطلوب» کنه جامعه‌ای مهسراه با عزت، رفاه، اخلاق و ایمان و معنویت است، مقایسه کنیم، قطعاً راه طولانی در پیش داریم.

ایشان تأکید کردند: این راه طولانی اما پرافتخار با همان سه باور امام (ره) قابل پیوند است و ملت ایران با بر خورداری از جوانان مومن و با تمسک به این سه باور، توانایی اراد که با سرعت و شتاب لازم به قله رفیع ایران اسلامی مطلوب دست یابد.

رهبر انقلاب اسلامی با تأکید بر این که افق پیش روی ملت ایران از امید است، افزودند: ملت، نقشه راه آنیز که درهه‌های امام است، در اختیار دارد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای خاطر نشان کردند: اصول امام که در سخنرانی‌های منتشر شده، مدون ایشان و وصیتنامه آن امام موجود است، مبانی اصولی است که ملت عقب افتاده و وابسته ایران را به ملتی پیشرو و سرفراز و مستقل تبدیل کرد.

ایشان یک نکته را هم مذکر شدند و گفتند: کسانی که نام امام را بر زبان می‌آورند و به این نشان تمسک می‌جویند باید به اصول و اقتضای امام «هم اعتقاد داشته باشند، زیرا حقیقت امام تنها با اصول و مبانی و نقشه راه آن عزیز قابل درک و قابل عمل می‌شود.

رهبر انقلاب اسلامی در تبیین اصول امام در زمینه‌ای از مختلف اصول امام در «سیاست داخلی» را این گونه بیان کردند: تکیه به رای مردم، مردم، متحد و یکپارچگی ملت، مردمی بودن و شرف اشرافی بودن حکمرانان و زامداران، دلبسته بودن مسئولان به مصالح ملت، و کار و تلاش همگانی برای پیشرفت کشور. حضرت آیت الله خامنه‌ای در خصوص اصول امام در «سیاست خارجی» گفتند: ایستادگی در مقابل سیاست‌های مداخله گر و سلطه گر، برادری با ملت های مسلمان، ارتباط برابر با کشورهای جزئی کشورهایی که تیغ پروری ملت ایران کشیده اند، مبارزه با صهیونیسم، مبارزه برای آزادی فلسطین، و کمک به مظلومان و ایستادگی در برابر ظالمان، اصول امام در سیاست خارجی است.

ایشان به اصول امام در عرصه «فرهنگ» نیز اشاره کردند و افزودند: اصول امام در این بخش نیز عیار شد از نفعی فرهنگ اباحه گری غربی، نفی جود و تحجر، نفی ریاکاری در تمسک به

بسیاری از عقاید، امری در دونه و قلبی است، اینکه فرموده‌اند: **«ضرر به حلیه یسوم التقلید، افضال من عباده التقلین»**، «امعبارهای مادی قابل قبول و نفع نیست، و حقیقت را باید در خدائشناسی امام علی علیه‌السلام و نفس پاک و منزّه، و نیت‌خالص آن انسان کامل جستجو کرد. و این مقوله همان وجه امتیاز مکتب تربیتی اسلام با دیگر مکاتب است، به دیگر سخن، فهم کلمات الهی و تربیت اسلامی و هدفها و شیوه‌های آن زمانی امکان‌پذیر است که ما به مجموعه به نظام فکری، عقیدتی و اصول جهان بینی اسلام توجه داشته باشیم. تخصصی شدن



علوم انسانی و دیگر رشته‌های علمی که از نیازهای عصر حاکمیت مابین و تکنولوژی سرنجمه می‌گیرد، با همه مزایا و پیشرفت‌های که داشته و دارد، یک آفت اساسی نیز به همراه دارد و آن مورد غفلت واقع شدن ارتباط واقعی انسان و پدیده‌ها، به تبع آن ارتباط واقعی اجزای دریافت‌های فکری و اندیشه آدمی با حقایق خارجی است.

تربیت از دیدگاه امام متضرع بر انسان شناسی است که آن نیز خود متضرع بر هستی شناسی و خدائشناسی و به اصطلاح جهان بینی توحیدی است. ممکن است در پارایز امور دنیوی جهان تربیت یکسان باشند، اما تفاوت، تحت ممکن است هدفها در یک ارزیابی تخصصی نیز به ظاهر مشابه باشند، اما گام‌های که این هدفها از آنجا منبث‌شده، کاملاً متفاوت و حتی رو در رو باشند. پس آنچه در بحث از مکتب تربیتی امام که همان تربیت اسلامی است، وعده و آینه می‌باشد، توجه به مبانی فکری و فلسفی و عرفانی است که پشتوانه و منشأ واقعی آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.

آن آرای تربیتی شده است.



■ نوشته: دان راویو - یوسی ملمن ■ ترجمه:مرتضی میرمطهری | ۲۳۰

ماورین «شین‌بت» که نسبت به این مهاجر روسی یهودی مظنون ششده بودند از او به محض ورودبازجویی کردند و او فوراً پذیرفت که «ک‌اگ» بر او استخدام کرده و برای جاسوسی به اسرائیل فرستاده است. «شین‌بت» آن مرد را تبدیل به جاسوس دوچاپنه کرد و او را قانع ساخت که بظاهر کند که همچنان در خدمت «ک‌اگ ب» است، اما گاه گاهی به طور مخفیانه با کارفرمایان واقعی‌اش در «شین‌بت» تماس بگیرد و آن‌ها را در جریان کارهایش قرار دهد. این بازی جاسوسی نتیجه‌بخش شد. یک روز این مهاجر تازه‌وارد به اسرائیل، پیام مرزی از ستاد مرکزی «ک‌اگ ب» دریافت کرد که با گنج روی دیوار خاصی در تل آویو علامتی بگذارد. او نمی‌دانست که معنی آن علامت چیست یا اینکه آن علامت خطاب به چه کسی است. یهودی روسی طبق دستوری که به او داده شده بود عمل کرد و موضوع را به اطلاع رابطش در «شین‌بت» رسانید. یک تیم ضدجاسوسی «شین بت» کمین کرد و چند ساعت بعد سر و کله شخص ناشناسی پیدا شد. پیام را دید و به راهش ادامه داد. ماورین «شین‌بت» او را تا خانه‌اش تعقیب کردند و کشف کردند که آن مرد «کلینبرگ» است.

یکی از بازچوها گفت: «این دفعه، دفعه چهارم، ما به این نتیجه رسیدیم که دیگر «کلینبرگ» نخواهد توانست از تور ما بگریزد.» «شین بت» به دقت شخصیت «کلینبرگ» را مورد بررسی قرار داد و متوجه شد که او تعالیم جدیدی دارد به این که رسماً او را قدرانی به عمل آید و به او ادای احترام شود. این زمان ماه ژانویه ۱۹۸۳ بود.

ماورین مخفی «شین‌بت» خود را در نقش تیمی از موساد نشان دادند که در جستجوی فرد برجسته و قابل اعتمادی هستند که برای یک مأموریت مخفی به خارج از کشور اعزام شود. آن‌ها به «کلینبرگ» گفتند که ملازی، یک کشور مسلمان که با اسرائیل روابط دیپلماتیک ندارد، خواستار کمک یک کارشناس اسرائیلی در زمینه امراض است. «کلینبرگ» که از این تقاضا خرسند شده بود، بلافاصله گفت از این که کمک کند خوشحال خواهد شد. به او گفته شد که فقط به همسرش بگوید که عازم خارج از کشور است. روزی که قرار بود «کلینبرگ» به خاور دور پرواز کند، دو نفر از ماورین «شین‌بت» با توپمیل دنبالش رفتند اما به جای رفتن به فرودگاه او را به خانه امنی در تل آویو بردند. در آنجا دو بازجو در انتظارش بودند. قصه تخیلی سفر به خارج از کشور به آن‌ها فرصت داده بود تا بدون دخالت همسر «کلینبرگ» یا سایرین، کارهایشان را انجام دهند.

«کلینبرگ» بعدها به خاطر آورد که: «آنها چیزی علیه من نداشتند که بتوانند مجرم را بگیرند. کوچکرین اطلاعاتی در دست آن‌ها نبود که در دادگاه به عنوان مدرک قابل قبول باشد. نه یک مکالمه تلفنی. نه یک تکه کاغذ. هیچ چیز نبود. اگر دهنم را باز نمی‌کردم، آن‌ها هاریم می‌کردند.» با این حال او صحبت کرد. «کلینبرگ» در حالی که سرش را تکان می‌داد، گفت: «خودم هم نمی‌دانم چرا حرف زدم.

از هر چه گلدشده، افراد «شین‌بت» را می‌شناختم و آن‌ها قول دادند که اگر همه چیز را بگویم آزادم خواهند کرد. چه حماقتی بود! اگر این کار را می‌کردم، چطور می‌توانستم حرفشان را باور کنم».

گزارش «شین‌بت» از بازجویی «کلینبرگ» ورا آدم لوجو و سرسختی توصیف کرد که در طی مدت ۳۰ روز بازجویی، از قبول هرگونه جرمی امتناع کرده است.

جلسات طولانی بود و بدون اعتراف، «شین‌بت» شواهد کافی در دست نداشت که بر اساس آن‌ها دادگاه بتواند برای «کلینبرگ» کفیرخواست صادر کند. بازجویان «شین بت» در آستانه مأموس شدن بودند. اما احتمالاً در آخرین روز وقتی معلوم بود که دادگاه دوباره بدادشت «کلینبرگ» را دیگر تمذیب نخواهد کرد، یکی از بازچوها فکری ابتکاری و خارق‌العاده به نظر رسید.

ادامه دارد

اشاره:

رخدادهای عراق در روزهای جنگ و طی ۱۰ سال اشغال، نماد بارز هنک حرمت انسانی و حقوق ابتدایی مردم این کشور است و ایسین نکته‌ای است که شمار ذکری از ناظران آگاه و نهادهای بی‌طرف بین المللی، بارها بر آن تأکید کرده‌اند. کم نیستند فجایعی که نیروهای خارجی به ویژه آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها در عراق آفریده‌اند و تبعات این جنایات، همانگونه که پیش از این نیز به آن اشارت رفت، همچنان گریبانگیر این ملت است و بی‌گمان در آینده نیز چندین نسل در عراق، از آنها رنج خواهند برد. خوانندگان گرامی در بخش حاضر از مقاله، اجملاً چند مورد از نقض حقوق انسانی و پدیده‌آورگی در عراق را مرور خواهند کرد.

عراق یک دهه پس از جنگ همچنان شاهد نقض حقوق بشر از جمله حملات علیه شهرنیزان، شکنجه زندانیان و محاکمه‌های ظالمانه و غیرقانونی است. سازمان عفو بین‌الملل می‌گوید نیروهای اشغالگر نخستین‌روزهای ورود به این کشور مر تکب شکنجه و نقض حقوق زندانیان شدند از نمونه آن فضااحت زندان ابو غریب تحت کنترل نیروهای آمریکایی بود.

ایسن در حالی بود که هیچ‌گونه تحقیقی درباره نقض حقوق بشر در عراق توسط نیروهای آمریکایی و انگلیسی و پیگرد مسئولان و عوامل ایسن گونه اقدامات انجام نگرفت. زندانیان عراقی که در بند آمریکایی‌ها بودند فقط با ادعای ارتباط با تروریسم (ادعایی که بدون سند و مدرک مطرح می‌شد) بازداشتان با بیرون از زندان و نزدیکان و خویشاوندان کاملاً قطع می‌شد.

علاوه بر ایسن، اعضای حیاتی بدنشان به وسیله برق از کار انداخته می‌شدند، برخی از آنها را در حالت خفگی مصنوعی قرار می‌دادند، آویزان کرده بودند به شدت تنگ می‌زدند، بیشتر آنها را از غذا و آب و خواب محروم می‌کردند و در کنار همه اینها، زندانیان را تهدید به تجاوز به خودشان یا نوا میس‌شان می‌کردند. سازمان عفو بین‌الملل معتقد است ملترین نقض مقامات عراقی به حقوق بشر و احکام قانونی سبب شده است شهرنندان این کشور از سوی نیروهای خارجی تحقیر شوند.

به اعتقاد این سازمان، عراق همچنان درون حلقه‌ای قفل شده‌ا عم از شکنجه و دیگر نقض‌های حقوق بشری، معلق است و شکنش این

حلقه ضروری است.

زمان آن رسیده که مسئولان عراقی گام‌های ملموسی برای تحکیم فرهنگ حمایت از حقوق بشر بردارند و بدون هر گونه تأخیری آن را به اجرا بگذارند. مقامات عراقی که انتظار می‌رفت مانع از نقض حقوق زندانیان این کشور از سوی نیروهای خارج جی شوند، خود نیز حقوق زندانیان را شهروندانشان را به گونه‌ای دیگر نقض می‌کنند.

به طور مثال، مسئولان عراقی، زندانیان را قبل از تحویل به محاکم قضایی، مجبور به اعتراف کرده و اعتراف‌های آنان را از تلویزویون‌های داخلی خود پخش می‌کنند، اما نقض

وزارت دفاع آمریکا (پنتاگون) گروه‌های امنیتی از طوایف مختلف عراقی تشکیل داد و اداره زندان‌های سری نیروهای خارجی در عراق را که بدترین شکنجه‌ها در آنها انجام می‌شد، به این گروه‌ها سپرد. به نوشته گاردین، پنتاگون این حقوق زندانیان سری در عراق را با بوجه خود تأسیس کرد تا زندانیان عراقی مرتبط با آنچه تروریسم می‌خواندند را در آن زندان‌ها به بدترین شکل شکنجه کنند.

در افشاگری گاردین تأکید شده که دو مستشار نظامی آمریکابه نام‌های «جیمز استیل» و «جیمز آج. کومن» که هر دو سرهنگ بازنشسته

روابط بین‌الملل

گروه‌های شیعی بودند.

«استیل» به‌طور مستقیم از سوی دونالد راسفلد، وزیر وقت دفاع آمریکا مأمور سازماندهی یک تشکیلات شبه نظامی امنیتی در عراق شده بود که وظیفه آن ممانعت از فعالیت گروه‌های مسلح علیه نیروهای آمریکایی بود. «استیل» و «کومن» با هم در مراکز بازداشت و شکنجه‌ای کاری می‌کردند که نیروهای ویژه در وزارت کشور عراق آن را اداره می‌کردند.

استیل گزارش‌ها را برای راسفلد ارسال می‌کرد و کومن برای دیوید پترانوس که در آن زمان فرمانده نیروهای چندملیتی در عراق

عراق، یک دهه پس از جنگ

نقض گسترده حقوق بشر

■ منبع:الجزیره



سقوط صدام صورت گرفت. در چنین اوضاع و احوالی گروه‌های حقوق بشری، گزارش می‌دهند که زن آبدشن عراقی و شهروشن در زندان‌های آمریکا در عراق منتشر کردند که در نوع خود تکان دهنده است. ایسن زن پس از آزادی گفت: «ما را چشم بسته به زندانی بردند و نمی‌دانستیم کجاست، اما می‌شد فهمید که زندان داخل فرودگاه است.

ارتش آمریکا بودند، مأمور آموزش نیروهای طایفه‌ای عراق شدند که زندان‌های سری تحویل آنها شد؛ نیروهایی که حتی وابسته به برخی سرب‌ها و داغ‌روی سر و بدن ما و تهدید

سقوط صدام صورت گرفت. در چنین اوضاع و احوالی گروه‌های حقوق بشری، گزارش می‌دهند که زن آبدشن عراقی و شهروشن در زندان‌های آمریکا در عراق منتشر کردند که در نوع خود تکان دهنده است. ایسن زن پس از آزادی گفت: «ما را چشم بسته به زندانی بردند و نمی‌دانستیم کجاست، اما می‌شد فهمید که زندان داخل فرودگاه است.

ارتش آمریکا بودند، مأمور آموزش نیروهای طایفه‌ای عراق شدند که زندان‌های سری تحویل آنها شد؛ نیروهایی که حتی وابسته به برخی سرب‌ها و داغ‌روی سر و بدن ما و تهدید

۱- گزارش هیئت مدیره و بازرش شرکت ۲- بررسی و تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ ۳- انتخاب بازرش قانونی ۴- اتخاذ تصمیم در خصوص فروش ملک یا اجرای طرح زمین محمودآباد شمال ۵- بررسی و تقسیم سود سالیانه ۶- تصویب بودجه سال ۱۳۹۲ از کلیه کاندیدهای سمت بازرسی دعوت می‌نماید حداکثر تا یک هفته پس از انتشار آگهی جهت تکمیل فرم مربوطه به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.

شرکت تعاونی توزیعی

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

شرکت فرا روی (تعاونی معدنی)

کارکنان سازمان بیمه خدمات درمانی

به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و به‌شماره شناسه ملی

۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ (نوبت دوم) منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۹

به‌اطلاع کلیه سهامداران شرکت فرا روی (تعاونی‌معدنی) به‌شماره ثبتی ۱۱۸۳۸۱ و شناسه شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۱۹۶۴۴ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۹ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران خیابان استاد نجات‌اللهی، کوی بیمه پلاک ۹ قدیم و ۵ جدید تشکیل می‌گردد.

لذا از عموم سهامداران دعوت می‌شود تا در ساعت مذکور در جلسه فوق‌الذکر حضور به هم‌رسانند.

دستور جلسه عبارت‌ند از:

۱- قرائت گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرش قانونی در سال ۱۳۹۱ ۲- طرح و تصویب ترانامه و صورت‌های مالی سال ۱۳۹۱ و ۳- بررسی و اتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی مربوط به در سال ۱۳۹۱ ۴- طرح و تصویب افزایش سرمایه شرکت ۵- انتخاب بازرش اصلی و علی‌البدل برای سال مالی ۱۳۹۲ ۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

۱۰ نکته برای کنترل رفتارهای خسونت آمیز کودک



رفتارهای خسونت آمیز در سنین پایین می تواند باعث مشکلات بزرگتری در آینده کودک بشود. همه کودکان تاحدی پر خاشگری می کنند. اگر هیچ نشانه ای از پر خاش زار کودک وجود نداشته باشد باید او را از همه کودکان دنیا جدا کرد. اگر کودک شما گاهی و بدون دلیل عصبانی و پریشان می شود نباید نگران شوید اما پر خاش و عصبانیت زمانی که با آزار دیگران همراه باشد را باید جدی بگیرید. پر خاشگری و خسونت نگران کننده همیشه با کتک زدن و زار همراه است.

سه دلیل برای پر خاشگری در کودکان وجود دارد. ناامیدی، توجه طلبیدن و خودمحوری باعث می شوند تا کودک رفتارهای پر خاشگرانه نشان بدهد. ناامیدی در کودکان دلایل زیادی دارد. مثلا زمانی که به کودک می گوید «دیگه بازی بسه» و یا او را وادار می کنید کاری را که دوست ندارد انجام بدهد و یا زمانی که نمی تواند خواسته هایش را بیان کند، او به راحتی ناامید می شود. تلاش برای جلب توجه و توجه طلبیدن نیز دلایل زیادی دارد.

... پیک تکه آسمان



کارها تان برای خدا باشد

خدای را سپاسگزاریم بسر آنچه گرفت و داد، و بر نعمت هایی که بخشید و آزمایش هایی که فرمود. آن که هر ناپیدایی برای او پیداست و هر رازی را راز دار است. به هر چه سینه ها در خود دارد، و دیده ها در دانه بنگرند آگاه است... سوگند به خدای، برستی و جد گویم نه از سر مزاح یا دروغ، بشنوید این صدای چاوشان مرگ و آهنگ شتابناک آن است که به گوش می رسد، پس انبوه مردمان و ثروت آنان تو را نفریبند.

تو خود دیده های کسانی را که پیش از تو مال اندوخته و نگران کم شدن آن بودند، و آرزوی دراز و دور انگاشتن مرگ آنان را از سرنوشت خویش باز داشته بود، چگونه مرگ بر آنان فرود آمد و آنها را از زادگاهشان برکند و از مهد امنیّت و آرامش برگرفت و در تابوت آرزوها و بر دوش مردمانی حمل کرد که تحمل آن را نداشتند و به یکدیگر پاس می دادند و از سقوط آن هم بیمی به دل راه نمی دادند، لذا با سرانگشتها آن را برمی گرفتند. آیا ندیدید آنها را که آرزوی دراز داشتند و ساختمانهای بلند افراشتند و اموال زیاد اندوختند، چگونه خانه هاشان گور شد و آنچه اندوخته بودند بر باد رفت و اموالشان، دارایی میراث خوارانشان گردید و همسرانشان به کابین دیگران رفتند نه به کارهای خوششان افزودند، نه از زشتی هاشان کاستند و نه پوزش خواستند. پس آن که با قلبش تقوی را احساس کند، در کار خیر گوی سبقت را از دیگران برپاید و کارش به سامان رسد و جایزه اش را دریافت کند. برای خدا و رسیدن به بهشت کار کنید، که دنیا جای ماندن نیست، بلکه عبورگاه و بار اندازی است تا از آن رهتوشه خانه اصلی و ابدی خویش را برگیرید. پس بشتابید و بر مرکب فراق بنشینید.

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... گلابی ها



زندگی عشایر منطقه سرده اربیل / عکس ها: مهر

خانواده

۱۳۳۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۸ خرداد ۱۳۹۲
شماره ۲۵۶۰۹

پیامبر اکرم (ص):

دو چیز را خداوند
در این جهان کیفر می دهد تعدی
و ناسپاسی پدر و مادر.

نهج الفصاحه



دو نفرگی تا پایان عمر

وقتی نبود بچه رابطه شما را تهدید می کند چه باید بکنید؟

صفحه ۶

بیرون شهر، زندگی می کردند. همه مریدانش موظف بودند سال ها پیش او زندگی کنند و آموزش ببینند. یک روز یک نفر به آن استاد مراجعه می کند و می گوید شما چگونه به این قدرت رسیدید که می توانید با نگاه، دیگران را شفا دهید؟ وقتی من مرید شما شوم، در طی این همه سال که باید پیش شما بمانم، چه تمرین هایی انجام می دهیم؟ در طول روز چه کار می کنیم؟

استاد جواب می دهد: ماصبح ورزش می کنیم. بعد صبحانه می خوریم. بعد کار می کنیم تا ناهار. بعد ناهار می خوریم. کمی استراحت می کنیم، باز کار می کنیم و شب می خوابیم! شاگرد عصبانی می شود و می گوید امکان ندارد! ما همه این کارها را انجام می دهیم اما قدرت شما را نداریم. استاد می گوید: هرگز شما مثل من این کارها را انجام نمی دهید. شما صبحانه می خورید، کار می کنید، تفریح می کنید، در حالی که به چیز دیگری دارید فکر می کنید، اما من وقتی صبحانه می خورم فقط به خوردن آن فکر می کنم! وقتی کار می کنم فقط به آن کار فکر می کنم. وقتی..... بنابراین شما هیچ انرژی ای دریافت نمی کنید! اما من همه انرژی های موجود در طبیعت را دریافت می کنم و با بخشیدن فقط مقداری از آن به بیمارها، باعث شفای آنها می شوم!

بدن تان می رسد. از هر لقمه آن لذت ببرید. نکته: غذایی که اینطور خورده شود هرگز باعث چاقی های موضعی نمی شود. در واقع وقتی ما غذا می خوریم در حالی که به صد چیز غیر از خوردن غذا فکر می کنیم، باعث انباشته شدن آن در جاهای نامناسب می شویم. بر عکس این مسئله نیز صادق است. یعنی کسانی که هر چیزی که می خورند، چاق نمی شوند. اگر بر غذا خوردن، آگاهانه توجه کنید، همه انرژی موجود در غذا را دریافت می کنید. حتی می توانید مجسم کنید که دوست دارید غذا در چه قسمتی از بدن شما باعث چاقی شود! از لقمه نان و پنیر صبح تان بخواهید که همه نیرویش را به شما انتقال بدهد. (این یکی از مراقبه های هندوها است!)

تمرین ۴: این تمرین برای سیگاری ها است. اگر روی کشیدن هر سیگار مراقبه کنید، خیلی زودتر ارضا می شوید و به تدریج تعداد سیگارها تان کم و کمتر می شود. به تدریج خودتان را عادت بدهید که هر کاری که دارید انجام می دهید، فقط به آن فکر کنید و تصور کنید با این کار همه انرژی نهفته در آن کار را دارید دریافت می کنید. خیلی سخت است، اما شدنی است! شاید باورتان نشود اما به تدریج حتی از کارهایی که دوست نداشتید، به شدت لذت می برید.

یک حکایت: استاد بزرگ همراه با مریدانش، در جایی

این قانون را به یاد بسپارید

بر هر چیز که تمرکز کنیم، انرژی آن را دریافت می کنیم. مثلا "از صبح شروع می کنیم. از خواب بیدار می شویم، مسواک می زنیم و در همان حال به صد چیز دیگر فکر می کنیم غیر از مسواک زدن. بعد صبحانه می خوریم در حالی که فکرمان هزار جای دیگر است، بعد... در واقع هر کاری که داریم انجام می دهیم به همه چیز فکر می کنیم غیر از همان کار. این باعث می شود انرژی پنهان کارها را دریافت که نمی کنیم، هیچ! مقدار زیادی از انرژی ذخیره شده مان را بی جهت خرج می کنیم!

تمرین هایی برای درک و لذت بردن در لحظه اکنون: تمرین ۱: برای خودتان یک استکان چای بریزید. در یک جای آرام بنشینید و با آرامش چای را میل کنید. به این فکر کنید که با هر جرعه چای، همه انرژی موجود در آن را دریافت می کنید و لذت می برید. به لحظه لحظه خوردن چای دقت کنید (اگر فکر دیگری به ذهن تان رسید، خودتان را شمامت نکنید. فقط آرام سعی کنید دوباره به خوردن چای برگردید).

تمرین ۲: در زمان مسواک زدن فقط به مسواک زدن تان فکر کنید. سعی کنید از این کار لذت ببرید.

تمرین ۳: زمان خوردن غذا فقط به خوردن غذا فکر کنید. مجسم کنید با هر لقمه، انرژی موجود در غذا به همه سلول های



تابستان نزدیک است و احتمالا از حالا برای سفرهای تابستانی تان برنامه ریزی کرده اید. خصوصا که ماه مبارک رمضان تا یک ماه دیگر شروع می شود و ما از همین روزها شاهد اوج سفرهای تابستان خانواده‌ها خواهیم بود. اگر در برنامه سفر امسال تان قرار است با هواپیما جا به جا شوید، به دانستن نکاتی بیشتر از هزینه پرواز و طول مدت سفر و... نیازمندید. سفر با هواپیما، ویژگی های خاصی دارد که در سفرهای زمینی و دریایی مشابه آن را نمی بینید. بنابراین، قبل از آن که پایتان از زمین جدا شود، این نکات را بخوانید و به خاطر بسپارید:

بخور نخورهای سفر هوایی

چیزی که قبل از سفر می خورید، مستقیما روی کیفیت سفر شما تاثیر می گذارد. سفر هوایی همیشه با احتمال تهوع همراه است و اگر غذای نفاخ، پر حجم، چرب و سنگین خورده باشید احتمال بیشتری دارد که دچار حالت تهوع شوید. هضم فست فودها در ارتفاعات چند صد متری از سطح زمین می تواند دستگاه گوارش شما را به دردسر بیندازد. معده درد، سوزش سر دل و استفراغ و حتی تنگی نفس، از عواقب خوردن فست فودها در دست قبل از پرواز هستند.

هنگام بلند شدن هواپیما فشار هوای داخل کابین هواپیما کاهش پیدا می کند و این باعث می شود گازهای بلعیده شده در معده و روده باریک تان افزایش پیدا کنند و شما احساس نفخ کنید. اگر در این وضعیت حبوبات یا سبز یجاتی مثل برو کلی، گل کلم و دیگر انواع کلم‌ها خورده باشید، وضعیت تان حاد می شود. نوشیدنی های کربن دار مثل آب‌های گازدار و ماء‌الشعیرها و نوشابه‌ها هم منابع اصلی برای ایجاد نفخ هستند. بنابراین قبل از سفر هوایی از نوشیدن آنها خودداری کنید.

یکی دیگر از چیزهایی که هضم آن برای مسافران هوایی دشوار است، قندهای مصنوعی و شیرینی های رژیمی است. بله! همین قندهای مصنوعی که در آب نبات‌ها و نوشیدنی های رژیمی وجود دارند و افراد مبتلا به دیابت از آن‌ها استفاده می کنند. این مواد دیر هضم هستند و باعث یبوست و نفخ می شوند. بنابراین توصیه می کنیم این قندهای مصنوعی را در فهرست سیاه خوراکی های قبل از پرواز قرار دهید.

آب به همراه داشته کنید

شاید فکر کنید درخواست یک فنجان چای، قهوه یا آب در هواپیما کار عادی و بی مشکلی است اما باید بگوییم که تانکرهای آب بیشتر هواپیماها با استانداردهای بهداشتی فاصله دارند و ممکن است شما را بیمار کنند. این آب که برای نوشیدنی های گرم هم از آن استفاده می شود معمولا به اندازه کافی جوشانده نمی شود و همین باعث میکروبی بودن آن است.

دست نزنید!

درست است که کتابچه و روزنامه جلوی صندلی تان را برای مطالعه شما گذاشته اند اما توصیه می کنیم به آن دست نزنید! چرا؟ چون این وسایل بارها در طول پروازها مورد استفاده قرار گرفته اند و آلوده اند. دسته های صندلی، توالت هواپیما و پنجره‌ها هم جزو آلوده ترین فضاهای داخل هواپیما هستند که نباید به آنها دست بزنید مگر در صورتی که بعد از آن با دستمال مرطوب یا اسپری ضد عفونی کننده، دستتان را بشویید.

بالش و پتوی داخل هواپیما هم بسیار آلوده است. طبق قوانین جدید هواپیمایی این وسایل باید به صورت یکبار مصرف در اختیار مسافران قرار بگیرند اما چون برخی از این شرکت‌ها قادر به تامین هزینه های این کار نیستند آنها را دیر به دیر عوض می کنند. بنابراین توصیه می کنیم پتو یا بالش سفری کوچکی در ساک دستی خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

بدن درد در پرواز

اگر مجبور باشید پروازی طولانی را تجربه کنید، به خصوص با یک هواپیمای کلاس اقتصادی، آن وقت در معرض خطری به نام ترومبوز وریدی عمقی (DVT) هستید. این مشکل به علت نشستن طولانی مدت ایجاد می شود و در اثر آن، خون در سیاهرگ‌ها لخته شده و باعث ورم عضو می شود. معمولا هم پاها بیشتر در گیر می شوند. برای پیشگیری از این اتفاق بهتر است هر دو ساعت یک‌بار در راهروی هواپیما راه بروید و اندام تان را بکشید.

دانستنی های خانواده

سردرگمی زمانی

وقتی به منطقه ای سفر می کنید که ۵-۶ ساعت با مبدا شما اختلاف زمانی دارد، به احتمال زیاد دچار سردرگمی زمانی یا همان جت لگ (jet lag) می شوید. به عبارت ساده تر، ساعت بدن تان بهم می خورد و ساعت خواب و بیداری و شب و روزتان را گم می کنید. همین باعث می شود خسته و کلافه شوید. این اتفاق وقتی کشف شد که سفر با جت رواج پیدا کرد. طی مسیرهای طولانی در زمان های کم، باعث سرگردانی مسافران زیادی می شد و از آنجا این بیماری هوایی کشف شد. البته باید

همه چیز درباره سفرهای هوایی

البته تغذیه هم در کاهش احتمال جت لگ موثر است. چطور؟ کافیتست صبحانه و ناهارتان پر پروتئین باشد. این رژیم باعث می شود تا فعال شوید. در این رژیم می توان از تخم مرغ یا گوشت یا غذاهای آمده پر پروتئین یا حبوبیات استفاده کرد. شام باید پر از کربوهیدرات باشد. این رژیم باعث می شود که خواب راحتی داشته باشید. ماکارونی، سیب زمینی، برنج، نان، سبزیجات نشاسته ای و دسرهای شیرین نمونه غذاهای کربوهیدرات دار هستند. بهتر است در روزهای بعد، غذاهای ساده و کم حجم مصرف کنید. مثل انواع میوه ها، سوپ ها، سالادها.

چطور یک سفر هوایی امن و راحت داشته باشیم؟



با بچه‌ها چه کنیم؟

سفرهای هوایی به خاطر محدودیت تحرک و سکوتی که باید در هواپیما وجود داشته باشد، برای بچه‌ها کسل کننده است. چند دقیقه اول شاید بتوانید فرزندتان را با تماشای آسمان و ارتفاع و ابرها سرگرم کنید، اما برای بعد از آن چه برنامه ای دارید؟

قبل از سفر با او از شرایط سفر بگویید، مدت زمانی که در راه خواهید بود و کارهایی که باید انجام دهد. پیش از ترک خانه، به کودک بگویید در فرودگاه یا هواپیما چه کارهایی ممنوع است و در عوض چه سرگرمی‌هایی خواهد داشت. بردن کتاب، دی وی‌دی پلیر یا هر چیز دیگری که بتواند فرزندتان را سرگرم نگه‌دارد مفید است. موبایل های امروزی یا حتی تبلت ها گزینه‌های خوبی برای تماشای کارتون در هواپیما هستند. تنقلات مورد علاقه

بگوییم که تأثیر سردرگمی زمانی روی آدم‌های مختلف متفاوت است، اما به‌طور کلی وقتی در یک پرواز، بیشتر از دو منطقه‌ی زمانی را پشت‌سر بگذاریم، جت لگ شدیدتر است.

یکی از روش‌های غلبه بر جت لگ این است که هم شب قبل از پرواز خوب بخوابید و هم در هواپیما. فیلم دیدن و بازی کردن و نگران وقت بودن را کنار بگذارید و هر قدر، هر کجا توانستید فقط بخوابید! به مقصد که رسیدید ساعت مبدأتان را به‌کل فراموش کنید و سعی کنید فقط با ساعت جدید خودتان را تطبیق دهید. در مقصد، بیرون بروید و از هوای تازه و نور آفتاب لذت ببرید. خودتان را سرگرم کنید که خستگی به شما غلبه نکند و تا شب در مقابل خواب مقاومت کنید. شب بعد از شام به رختخواب بروید. به این ترتیب ساعت بدنتان با ساعت واقعی هماهنگ می شود و صبح روز بعد را عادی‌تر شروع می کنید.

چه بیمارانی با هواپیما پرواز نکنند؟

به افرادی با جراحی قلب در کمتر از ۹روز اجازه پرواز داده نمی شود.

در افرادی با تعویض دریچه قلب برای ۱۰تا ۲۱روز ممنوعیت مسافرت هوایی وجود دارد.

بیماران آنژیوگرافی عروق کرونر تا ۲۴ساعت و آنژیوپلاستی تا ۴۸ساعت اجازه پرواز ندارند. مسافرت هوایی برای این افراد در صورتی بلامانع خواهد بود که وضعیت جسمانی فرد ثابت و نیازی به دریافت داروهای آنتی کوآگولان نداشته باشند.

اگر شما تصلب شرایین تأیید شده از سوی پزشک دارید حتما باید قبل از قرار گرفتن در معرض هراسترسی مثل سفر، از لحاظ وضعیت عروقی بررسی شوید تا باز بودن رگ‌هایتان مورد تأیید قرار گیرد.

اگر دچار نارسایی احتقانی قلب یا دارای سابقه نامنظم بودن ریتم قلب (آریتمی) هستید، باید بعد از کنترل وضعیت بیماری تان به سفر بروید. در نهایت اگر علاوه بر بیماری قلبی تان به دیابت هم مبتلا هستید، حتما نظر پزشک متخصص را در باره سفر کردن جویا شوید.

ترومبوز ورید عمقی ممنوعیت پرواز تا ۴روز دارد و پس از ۵روز در صورت ثابت شدن وضعیت بیمار، سفر هوایی تحت شرایط خاص نظیر به همراه داشتن کپسول اکسیژن و فشار نرمال هوا در هواپیما منعی ندارد.

ترومای ناشی از تغییر فشار از دلایل برخی ممنوعیت‌های مسافرت‌های هوایی بیماران است. در کابینی با ۵ تا ۶هزار پا ارتفاع، ۳۰درصد کاهش فشار هوا رخ می‌دهد، از این‌رو مبتلایان به مشکلات گوش میانی به‌علت بارو تروما (ترومای ناشی از فشار) ممنوعیت پرواز دارند. اوتیت، سینوزیت و اعمال جراحی گوش‌ی از دیگر موارد ممنوعیت پرواز به‌علت ترومای

کودک تان را همراه داشته باشید. اگر غذای هواپیما را دوست نداشته باشد و گرسنه بماند بد اخلاق‌تر می شود.

خوراکی های بسیار شیرین یا شور نه تنها بر میزان انرژی تخلیه نشده کودک می افزایند، بلکه احتمال دارد سبب تهوع و دل به هم خوردگی او نیز بشوند. بنابراین در سفر از تنقلات پروتئین دار یا کم نمک به جای خوراکی های شیرین استفاده کنید تا سلامت کودک و سایر اعضای خانواده تضمین شود. حتما آب‌نبات برای میکدن در هنگام بلندشدن و فرود آمدن همراه داشته باشید و آن را زودتر از وقتی که هواپیما در باند قرار گرفته به کودک ندهید چون تا قبل از بلندشدن آن را تمام می کند و عملا فایده‌ای ندارد. وقت فرود هم پادتان نرود، یک آب‌نبات دیگر به او بدهید تا به خاطر گرفتگی گوش هایش بدلقی نکند.

یک کتاب فرودگاه داشته باشید. عکس هایی که این کتاب‌ها دارند با نام‌ها و اطلاعاتی که زیرشان نوشته شده برای کودکان سن مدرسه سرگرم کننده است. بعضی از کودکان حتی با تابلوی اعلانات فرودگاه هم می توانند مدتی سرگرم شوند.

همیشه امکان تأخیر را در نظر بگیرید. خوراکی، لباس، اسباب‌بازی و پوشک به اندازه کافی همراه داشته باشید تا چند ساعت تأخیر برای تان کابوس نشود.

کجا بنشینیم؟

در سفر هوایی همه دوست دارند جای بهتری داشته باشند. راحت، با چشم انداز ایده آل. اما به طور کلی در پروازهای اقتصادی همه این فاکتورها را نمی توانید به طور همزمان داشته باشید. صندلی های کنار پنجره چشم‌انداز بهتری دارند و صندلی‌های راهر و فضای راحت‌تر و بیشتری برای تحرک دارند. صندلی‌های وسطی اما از امکانات دو صندلی دیگر برخوردار نیستند. صندلی های عقب‌تر هواپیما، چشم‌انداز زیبایی دارند، درحالی که چشم‌انداز صندلی‌های جلوتر با بال هواپیما کور می‌شود. در عوض تلاطم و تکان خوردن‌های هواپیما در صندلی‌های وسط و نزدیک به بال کمتر احساس می‌شود. از همه این‌که بگذریم، آمارهای تصادفات هوایی نشان می‌دهند مسافران صندلی‌های عقب هواپیما شانس بیشتری برای نجات داشته‌اند! ردیف صندلی‌های نزدیک دم هواپیما، صندلی‌های وسطی را ندارند و فضای خالی بیشتری در اختیار دارند. با صندلی‌هایی که دقیقا قبل از راهروی خروج قرار دارند و آن‌هایی که در انتهای یک بخش از هواپیما هستند، امکان خم کردن پشتی صندلی به عقب و لمیدن ندارند. در صندلی های کنار دستشویی ممکن است از رفت و آمد یا بوی نامطبوع اذیت شوی‌د. صندلی های کنار کابین اسپنزخانه، سروصدا دارد. مخصوصا اگر در پروازی باشید که وعده‌ی غذایی پخته یا آماده و بسته‌بندی می‌شود. شاید بوی بخار حاصل از گرم شدن غذاها برای تان آزاردهنده باشد. اما هواپیماهای خارجی، ردیف‌های ویژه certain rows ممکن است سرگرمی‌های الکترونیکی زیر صندلی‌ها داشته باشند و یا فضای جلوی پای شما بتواند بیشتر شود.

با تمام این‌ها انتخاب با شماست که در سفارش بلیط کجای هواپیما را انتخاب کنید و یا شانس تان چطور با شما یاری کند!

ناشی از تغییر فشار است.پنوموتوراکس هم از خطرناک‌ترین مواردی است که درصورت اقدام به مسافرت هوایی به مرگ فرد منجر می‌شود لذا پزشک معالج باید گواهی درباره امکان سفر هوایی برای بیمار صادر کند.

مبتلایان به کم خونی با هموگلوبین کمتر از ۱۰/۵اجازه مسافرت هوایی ندارند. چون افت دانسیته، فشار و دمای هوا در ارتفاعات، عاملی برای نامساعد کردن شرایط برای مسافران بیمار است. مهم‌ترین عامل خطر هم افت فشار اکسیژن است. اگر مبتلا به فشار خون هستید، ممکن است فشار شما اندکی در ارتفاعات افزایش یابد ولی در نهایت بدن شما با شرایط جدید تطبیق می‌یابد. با وجود توصیه‌های مکرر پزشکی به بیماران قلبی برای پرهیز از رفتن به ارتفاعات بالا، نتایج تحقیقات نشان داده، ارتفاعات بالاتر باعث افزایش خطر در حوادث قلبی عروقی یا بدترشدن وضعیت فشار خون نمی‌شود.

...تکامل

شام با دوستان

تماشاخانه‌ایران‌شهر این روزها میزبان نمایشی به نام «شام بادوستان» است که هر روز ساعت ۱۸:۳۰ در سالن یک این تماشاخانه روی صحنه می‌رود. شام بادوستان نمایشی اجتماعی است به کارگردانی آیدا کیخایی که در آن نیکی کریمی، امیر دلاوری، بهناز جعفری و احمد ساعتچیان بازی می‌کنند.

این نمایش بر اساس نمایشنامه‌ای از دونالد ماگولیز که زهره جواهری آن را ترجمه کرده ساخته شده و داستان دو زوج را روایت می‌کند که سال‌ها با هم دوست هستند و یکی از آنها به مشکلی برمی‌خورد که در طی نمایش عکس‌العمل‌ها و برخوردهای آنان را با این مشکل می‌بینیم. این نمایش کاری از گروه تئاتر «این روزها» است که دراماتوژری آن را محمد یعقوبی سرپرست این گروه تئاتری انجام می‌دهد. نمایش شام بادوستان جایزه پولیتزر سال ۲۰۰۰ را دریافت کرده و طراحی صحنه آن را منوچهر شجاع برعهده دارد و موسیقی این اثر نمایشی را بهرنگ بقایی می‌سازد. آیدا کیخایی پیش از این نمایش‌های خداحافظ، روزمرگی‌های زناشویی و یک دقیقه سکوت را اجرا کرده و نمایش شام بادوستان چهارمین تجربه او در حیطه کارگردانی تئاتر است.

...سینما

چه خوبه که برگشتی

چه خوبه که برگشتی نام فیلمی سینمایی به کارگردانی و تهیه‌کنندگی داریوش مهرجویی است که این روزها در سینماهای کشور اکران شده و با استقبال بینندگان، فروش خوبی هم پیدا کرده است.

ماجرای این فیلم برگرفته از داستانی از نیکلای گوگول است که داریوش مهرجویی و وحیده‌محمدی فرآن را بازنویسی کرده‌اند. این فیلم داستان زندگی دندانیزشکی به نام فرزاد است که پس از سال‌ها به ایران می‌آید تا دور از مسائل و آشفتگی زندگی اش به آرامش برسد. همزمان با ورود او به کشور یک شیء مرموز شبیه فضایی پدیدار می‌شود و پای خانم دکتر یاسمین و سنگ‌های جادویی اش را به ماجرای باز می‌کند که رفاقت دیرینه فرزاد و کامبیز را که سالهاست در همسایگی هم زندگی می‌کنند، به جدایی بیهوده می‌کشاند و در آخر فرزاد به دست کامبیز به قتل می‌رسد ولی این همه ماجرا نیست. در واقع این فیلم داستان کمدی دعوی دکتر و مهندس است که با ورود «حوری خانم» وارد مسیر تازه‌ای می‌شود. در این فیلم بازیگرانی مثل حامد بهداد، مهناز افشار، رضا عطاران، رویا تیموریان، حسن پورشیرازی، همایون ارشادی، علیرضا جعفری، علی اصغر طبسی و محمد کارت بازی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

● آرزو رستم زاد

نیمه خرداد را هم پشت سر گذاشتیم و حالا دانش آموزان و دانشجویان رفته رفته از امتحانات فارغ می‌شوند. بنابراین وقت خوبی است تا برای پر کردن اوقات فراغت خود و خانواده تان برنامه ریزی کنید. ما برای این برنامه ریزی، پیشنهادهایی داریم که خواندنتان خالی از لطف نیست.

در یک شهرستان کوچک چندنفـر خانـم که بیـشتر شـان مادرند یک هفته درمیان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، پچه ها از مدرسه نیابند وپشت در نمانندو.. با این همه از دورهم بودن وخواندن ونوشتن شان لذت می برند وبا این تجربه، فضای کوچک

یکی مثل شما

● فهیمه جوادی

جلوی خنده ام را گرفتم و در جواب پسرکم که گفت: "تو بهترین و باحال ترین مامان دنیایی" گفتم: "راستی؟"
این را بعد از یک بازی کوتاه نیم ساعته، ولی پرهیجان گفـت. او را به خود فـشردم و فـکر کردم چقدر با حال ترین مامان دنیا بودن آسان است.

شب همینطور که آرام پشتش را ماساژ می دادم برایش یک داستان خیالی از پادشاهی که می خواست همه چیز داشته باشد گفتم. دستم داشت کم کم بی حس می شد. به یاد شش -هفت سالگی خودم افتادم که ظهرها عروسک کاموایی مورد علاقه ام را که مادر برایم بافته بود و

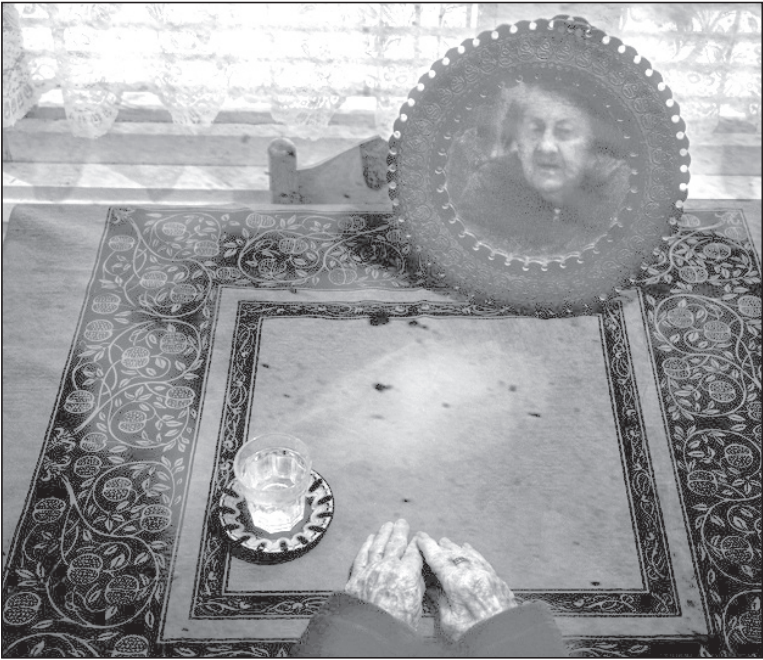
راز بزرگ بهنام

● زهره حاجیان

به زحمت خودش را رساند به گوشه اتاق و در گنجـه راباز کرد صدای ناله در گنجـه مثل کشیده شدن ناخن روی تخته سیاه دلش را لرزاندعضلات شکمش را جمع کرد و صورتش پر از چروک‌های ریز و درشت شد. آرام از گنجـه بـقـچـه سفید را برداشت و با دقت سنجاق قفلـی آن راباز کرد این کار را از مادرش یاد گرفته بود مادری که الان نباید از وجود بـقـچـه با خبر می شد.

صدای باد پشت پنجره غوغا می کرد و دانه‌های برف با سرعت و عجله به زمین فرود می آمدند. گوشه بـقـچـه سفید گلدوزی شده را کنار زد و دستش را کشید روی لباس قرمز که از مدت‌ها پیش پنهانش کرده بود. دستانش لرزید با دست چپ سعی کرد دست راستش را کنترل کند و روی لباس ثابت کند. دلش غنج زد و ذوق کرد و صدایی شبیه به جیغ کوتاه ته گلویش را خاراند. منگوله سفید کلاه قرمز را دوست داشت. مثل توپ نرمی بود که گاهی دست بچه‌ها دیده بود. رد دستان ضعیفش روی لباس سرخ را دنبال می کرد و حس شوقی عجیب می ریخت توی

به همـه ی عروسک های چشم آبی و مو طلایی ام ترجیح می دادم، بغل می کردم و زیر پتوی مادر می خزیدم و کنارش بازی می کردم تا خوابم می برد. گاهی که خسته و بی خواب می شدم مادر آرام انگشتانش را بر تیغه پشتم حرکت می داد طوری که دیگر عادتـم شده بود. کنارش که می خوابیدم دستانـم در یقه ی گرمش فرو می رفت و او آرام پشتـم را نوازش می داد. گاهی عصرها بازی هایم با بچه های همسایه، هفت سنگ بود و قایم باشک و گرگم به هوا. و بازی های تنهایی ام دو چرخه سواری بود و لی لی، که روی حیاط سیمانی مان با ذغال به صورت کج و معوجی کشیده بودم. گاهی



هم مادر میهمان می شد و من خاله ی عروسکهایم. و وقتی مادر گرفتار کاری بود نقاشی می کشیدم. نقاشی هایم از چیزهایی بود که دوست داشتم و زیبا بود، کوه، خانه، درخت، گل، دریا و مادر. مادر همیشه حضور داشت. وقتی زمین می خوردم به طرفم می دوید. وقتی که تب داشتم کنارم نشسته بود. وقتی خسته و گرسنه بودم او راه حلـی داشـت. مـوهایم را آرام شانه می زد و می بافت. مرا به حمام می برد و مطمئن می شد سرم را دو بار شسته است. بعد ناخن هایم را کوتاه می شـود و می گفت بعد از حمام راحت تر کوتاه می شـود و اصرار می کرد که بعد از آن دستانـم را با صابون

شهرستان را بزرگ وگسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری وسردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: "امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم"

رودابه کمالی بشویم. صدای جـلز و ولـز که از آشپزخانه بلند می شد، بوی مرغ یا قرمه سبزی که در خانه می پیچید، مست می شدم. گاهی مادر سبب زمینی و پیازی را در شومینه هیز می می گذاشت و ساعتی بعد لذت پوست کندن و نمک زدن و فوت کردن و در دهان گذاشتن بود و ها کردن از داغی آن.

کتابهای درسی ام را برایش می خواندم. همینطور که بادمجان های کبابی را پوست می کند، به شعرهای کتاب فارسی ام گوش می داد. آنقدر می خواندم که حفظ می شدم و در آخر، سر بادمجان را به دستم می داد. چقدر گاز زدن به آن بادمجان آبدار دلچسب بود. و دلچسب تراز آن روزهایی بود که با مادر به کانون می رفتم. کلاس نقاشی که عاشقش بودم. مشق هایم می ماند برای بعدو نقاشی هایم یکی یکی رنگ می شد. شاید سه صفحه یا بیشتر. کم کم نقاشی ها بعد پیدا می کرد و من هم. عاشق تعطیلات بودم. خواهر و برادرهایم در تعطیلات به خانه می آمدند و خانه با وجود خواهر زاده ی کوچکم پر جنب و جوش می شد. روزی که آمدند همه جا تمیز بود و بوهای خوب خانه را پر کرده بود. کنار خواهر زاده ی کوچک نشستم و به او خیره شدم. هفت ساله بودم. فکر می کردند مبادا از روی حسادت کاری بکنم. صدامی می کردند. کلافه شده بودم. می شنیدم که به هم می گویند حواسشان به من باشد و من نمی فهمیدم چرا باید به این موجود زیبا و کوچک صدمه بزنم؟

آن روزها مادر درکنارم می نشست واز کودکی هایم می گفت و اینکه چقدر همه دوستم داشتند و اسمم را خودش انتخاب کرد و اینکه چقدر خوب است که خاله شده ام او خاله نداشت و من هم. در آغوشش فرو می رفتم و حس می کردم که در آغوش بهترین مادر دنیا هستم.

دیروز، بعد از اینکه کمک کردم حمام کند او

برد... بهنام از پنجره به بچه‌هایی که با گلوله‌های برف دنبال هم می کردند نگاه کرد و به پدر که کادوها را در صندوق پیکان قدیمی‌اش جایجا می کرد.

– حاضری پسرم؟

بهنام با صدایی کوتاه گفت: بله بابا و چند دقیقه بعد روی کول پدر جایجا شد و آب دهانش گوشه کت پدر را خیس کرد. برف تندتر شده بود و بهنام با شوق روی صندلی پیکان فرو می‌رفت. پدر انگشتان جمع شده بهنام را باز کرد و گفت: باز هم زیادی ذوق زده شدی؟ کم‌ربند ایمنی‌اش را بست و پیکان مدل ۶۰ سفید در جاده مخصوص کرج به طرف ورد آورد حرکت کرد...

صدای جیغ‌های بلند و کوتاه دختران در راهروی مرکز پیچید. الهام که می‌گفتند او‌ضاعش از دیگران کمی بهتر است دستش را به ریش‌های بلند و سفید بهنام کشید و گفت: بچه‌ها بیاید بابایی اومده.... دختران دور ویلچر بابا امیدحلقه زدند و چرخیدند. یکی می‌خندید یکی به کلاه کج و لب‌های خندان بابا خیره شده بود.

مریم خیره‌خیره به چرخ‌های ویلچر بهنام نگاه می‌کرد و شاید در دلش می‌پرسید یعنی این پیرمرد که روی ویلچر نشسته و تا آب دهانش می‌خواهد روی ریش سفید و بلندش بریزد مردی

– بابایی چند روز مونده؟

سید احمد دستی به موهایش کشید و گفت: فقط یک روز به جشن مونده و هر دو خندیدند.

– بابایی این یه رازه؟

– آره پسرم یک‌راز بزرگ و مامانت و اطرافیان نباید بفهمند...

دل بهنام گرفت. کاش مامان اینقدر غمگین نبود. کاش مامان هم هی اخم نمی‌کرد و می‌دونست... کاش مامان خجالت نمی‌کشید منو به همکاراش نشون بده... کاش مامانی می‌دونست که چقدر دوست دارم با او به پارک بروم؛ به خانه مادر بزرگم... کاش می‌دانست چقدر دوست دارم با بچه‌ها بازی کنیم... کاش اصلا سر کار نمی‌رفت و همیشه کنارم بود...

پدر دسته ویلچر را گرفت و به طرف گنجـه هل داد و با خنده گفت: اینا چی‌ه؟ و بـقـچـه و لباس و کلاه مجاله شده را نشان داد...

– امروز منو می‌بری آسایشگاه؟

سید احمد لیخند زد و گفت: حتما پسرم... بهنام با صدای بلند خندید و گفت: سرده بابایی خیلی سرده...

– تا مامان نیومده بیا بریم آگه بیاد و ببینه عصبانی میشه ها!!!.

سید احمد تند و تند کادوهای یک اندازه و رنگارنگ را از زیر تخت بهنام بیرون آورد و با خود

موزه مردم شناسی قم

خانه زند که امروزه به موزه مردم شناسی شهرت دارد در مرکز بافت قدیمی شهر قم (محله گذرقلعه) در کوچه باریکی قرار دارد. این خانه دو حیاط دارد که مربوط به خانه دو برادر از بازماندگان قاجار با نام‌های حاجی خان و حاج علی هستند که قدمت

شان به ۱۳۰ سال قبل می‌رسد. مجموعه موزه مردم شناسی قم شامل این دو خانه می‌شود که دارای ۱۴ اتاق، ۳۶ درب و پنجره چوبی از جنس گردو و ون و ۱۴ ستون سنگی است.

در این موزه دو لنگه درب امامزاده باوره کهک قرار دارد که برای نگهداری آنها راه این موزه موزه منتقل کردند که قدمتی ۴۰۰ ساله دارد و دیگر اثری که در این اتاق دیده می‌شود منبر مسجد روستای وشونه، که متعلق به ۶۰۰ سال قبل است و در گوشه اتاق نیز ماکت بنا به چشم می‌آید. در بخش‌های دیگر، لباس، کف پوش و گیوه، و پارچه‌های قدیمی که نشانگر پوشش و جنس پارچه منطقه در دوران تاریخی است، در کنار محفلی قرآنی که زنان با لباس‌هایی پوشیده چارقدهای بلند در حال قرائت قرآن و سوادآموزی به سبک قرآنی هستند به نمایش درآمده است.

داستان

شنبه ۱۸ خرداد ۱۳۹۲ _ شماره ۲۵۶۰۹

را بغل کردم. خواستم او را به خود بفشارم، یادم آمد که در قلبش باتری است و بدنش تحمل فشار را ندارد. حتی دستانش را باید آرام فشرد. سرفه می کرد آرام به پشتش زدم و ماساژ دادم. مثل عصرهایی که کنارش می خوابیدم و او پشتم را ماساژ می داد. موهایش را شانه زدم. صاف و نقره‌ای بود و مثل ابریشم نرم. ناخن هایش را گرفتم و به حرف هایش گوش دادم. از کـــودکی هایش می گفـت و بازی بسا برادر هایش. غذایش را آماده کردم، اما رنگ و بوی غذاهای مهمانی هایش را نداشت. ساده بود و رژیمی.

مادر در روندی متفاوت از گذشته هاست. خوابش متغیر است. روزهایی که خوب است، می تواند با عصا در خانه راه برود. جنب و جوش و سرعت زندگی در خانه شان متفاوت از خانه ی ماست. حرکت در خانه ما ریتم تندی دارد. همیشه علتی برای عجله هست. عجله برای آماده شدن غذا، عجله برای لباس پوشیدن و رفتن به مدرسه، عجله برای رفتن به کلاس موسیقی، پسرکم سهمی در این عجله ندارد و سرعتش با من هماهنگ نیست اما به ناچار به دنبالم می دود.

ضرب آهنگ خانه ی مادرم آرام و با شکوه است. هر چیزی مراسمی دارد. وضو گرفتن، نماز خواندن، حمام رفتن و غسل جمعه، صبح ها تست قند خون، تزریق انسولین قبل از غذا، داروهای بعد از غذا، میوه آب پز، سبزیجات از قبل خیسانده شده، و... گاهی به خود می گویم این همه دویدن و عجله برای رسیدن به چیست؟ جایی که باید آرام حرکت کنی، بنشیننی و گذشته را مرور کنی. بعد، فکر می کنم برای همه چیز وقت هست و برای لحظاتی آرام می شوم.

دستم از حرکت ایستاد. پسرکم خوابیده است. به یاد حرف های امروزش افتادم. وقتی غذایش را خورد گفت: "مامان، وقتی پیر شدی خودم برات غذا درست می کنم." لحظه ای مبهوت شدم. لبخند زدم و گفتم: می دانم این کار را می کنی.

و با خودم گفتم: ما پادشاهانی هستیم که هیچوقت نمی توانیم همه چیز را داشته باشیم.

که او را هل می دهد پاک می کند بابای همه است؟ این بابا این همه کادو را از کجا آورده؟ یعنی یکی از این ها مال من است؟

مریم مجهول‌ال‌هویه بود و از ۲سالگی در مرکز نگهداری می‌شد. مسئولان مرکز می‌گفتند در گزارش تحویلش نوشته شده که او را کنار در شیر خوارگاه آمنه رها کرده و رفته‌اند....

زهر ۵۰ ساله به نظر می‌رسید. لاغر بود و موهایش را کوتاه کوتاه کرده بودند. وقتی می‌خندید دهان بی‌دندانـش بیرون می‌ریخت و صورتش چروک می‌افتاد. با دیدن چرخ‌های ویلچر و کادوهای رنگارنگی که روی چرخ حمل غذا چیده شده بود ذوق کرد و به طرف بهنام آمد و گفت: ببینم آقاهه رادیو پادیو تو بساطت پیدا میشه یا نه؟

بهنام لیخند زد و سید احمد مات و مبهوت به موهای کوتاه او خیره شد. مسئول مرکز گفت: زهره با بیچی کوچکی که برای بریدن نخ‌های گلدوزی داره افتاده بود به جان موهاش و مجبور شدیم که موهایش را کوتاه کوتاه کنیم... بهنام خوشحال بود و می‌خندید...

مسئول مرکز از دختران خواست که روی صندلی‌ها بنشینند تا بابایی کادوهایش را به آنها بدهد. دختران ساکت نشستند و نامرتب و یکی در میان دست زدند... سید احمد کادوها را بین دخترها پخش کرد. بهنام بلند بلند می‌خندید.

... گنجینه و گنجوار

آتشکده امل

در محله پایین بازار و در داخل حریم شهر قدیم امل در استان مازندران، بنای قدیمی آجری و چهار گوشـی قد برافراشته که نام "بقعه شمس آل رسول" را بر آن نهاده‌اند. این بنا که از آن با عنوان بنایی با معماری پارتی یاد می‌شود در قرن نهم هجری کاربری مقبره پیدا کرده بدون آن که دخل و تصرف چندانی در سبک معماری آن ایجاد شود. آتشکده امل در گذشته دارای گنبدی دو پوش بوده که هر دو پوش آن در اثر زلزله و پدیده‌های آب و هوایی منطقه تخریب شده‌است. گنبد این بقعه به شیوه دو گنبدی، معروف به «گنبد رک» ساخته شده بود که گنبد داخلی را «آهیانه» و گنبد بیرونی را که نوک تیز و شبیه کلاه‌خود است «خو» می‌نامند.

در حال حاضر، گنبد داخلی در دست بازسازی است و قرار است که شمه‌ای از گنبد آهیانه با گچ و فلز ساخته شود. همچنین بدنه داخلی بنا که در اصل آجری بوده، بدون توجه به اصالت بنا اکنون در دست گچ کاری قرار دارد. تیمی که کار مرمت این بنا را بر عهده گرفته است تصمیم دارد که یک در فلزی برای آن تهیه و نصب کند که قطعا با هویت بنا در تضاد است.

... کتاب

از صفر تا ۱۱۰

کتاب «از صفر تا ۱۱۰» نوشته حسام‌الدین مقامی کبار وایت‌طنز آ‌میز تاریخ پلیس تهران است که توسط نشر شهر منتشر شده. این کتاب تاریخ پلیس را از خیلی وقت پیش‌ها، قبل از اسلام و دوره اسلام شروع کرده و دیگر سرفصل‌های خود را به پلیس مدرن تهران، پلیس یواشکی، مجبس و... اختصاص داده است.

در گردآوری این کتاب ۷۲صفحه‌ای بیش از منبع تاریخی مورد بررسی قرار گرفته و عکس‌های قدیمی به مستندات کتاب افزوده شده است. در بخش‌هایی از این کتاب ۲۵۰۰ تومانی می‌خوانید: «معلوم نیست ناصرالدین، اگر پدرش شاه نبود، چه جور چیزی وارد می‌کرد؛ برنج تایلندی، لباس چینی یا جای صدرصد خارجی. اما تاج و تخت محمدشاه به پسر سبیل چخماقی‌اش رسید، او هم به جای تایلند و چین، هی رفت اروپا و چیزهایی ماندگارتر از برنج و چای وارد کرد که به قواره اسم و رسم ملوکانه هم بیاید. مثلاً یک دستگاه سینما تو گراف آورد و خودش شد اولین آکتور شهر سینما، یا صدر اعظمش از اروپا "مدرسه" را وارد ایران کرد. قاطی این‌ها، شاه "پلیس" را هم با خودش آورد تهران. در واقع سفارش داد برایش ارسال کردند.»

...دنیای شیرینی

شیرینی سبب و دارچین

کسی هست که طعم خوب سبب و دارچین را دوست نداشته باشد؟ سبب و دارچین یکی از قدیمی ترین طعم ها و ترکیب های دنیا است که همیشه در پخت کیک و شیرینی و دسر کنار هم قرار گرفته اند.

● مواد لازم:

آرد	۳۰۰ گرم
بیکنگ پودر	۲ قاشق چای خوری
پودر قند	۲ قاشق سوپ خوری
کره	۵۰ گرم
شیر	۲۵۰ میلی لیتر
سبب	۵۰۰ گرم
آرد	۱۷۵ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین	۱ قاشق چای خوری
کره	۱۰۰ گرم

● طرز تهیه:

آرد، بیکنگ پودر و پودر قند را با هم مخلوط کنید. حالا کره را که در دمای محیط گذاشته و گرم کرده اید، خرد کنید و به مواد اضافه کرده و با نوک انگشتان تان به خورد آرد بدهید.

بعد از آن نوبت به شیر است تا به مواد اضافه کنید و خمیر اصلی شیرینی را بسازید. خمیر را کمی ورز دهید و کنار بگذارید. سپس قالب شیرینی پزی تان را چرب کنید و خمیر را در قالب پهن کرده، روی آن را با چنگال چند سوراخ بزنید. سبب ها را پوست بگیرید و ورقه ورقه کنید. روی آنها را دارچین و کمی شکر بپاشید و روی خمیر بچینید. در صورت تمایل لا به لای سبب ها چند تکه گردوی خرد شده بگذارید. حالا قالب را در فری که قبلا گرم کرده اید بگذارید و به مدت ۳۰ دقیقه بادمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد حرارت دهید.

سپس قالب

را بیرون آورده و

اجازه دهید خنک

شود. بعد شیرینی را

از آن خارج کنید و

آن را برش بزنید.



عکس: turnericaafron.blogspot.com



۱



۲



۳

سپس مایه گوشتی را روی آن ریخته و بقیه ماکارونی ها را که کنار گذاشته بودید روی آن بریزید. باز یک لایه از مایه گوشتی ریخته و روی آن را با ماکارونی بپوشانید تا وقتی که مواد تمام شوند. حالا ماکارونی ها را کمی با کفگیر فشار دهید تا در ظرف منسجم تر شوند.

قابلمه را روی گاز بگذارید و حرارت آن را زیاد کنید تا بخار بلند شود. سپس حرارت را کم کرده و اجازه دهید ماکارونی دم بکشد. در صورت تمایل می توانید به جای قابلمه از قالب نجسب استفاده کنید و ماکارونی را در فر بگذارید. در این صورت، باید روی قالب را با فویل پوشانده و قالب را در دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه حرارت دهید. سپس ماکارونی را در ظرف برگردانید.

حالا آب را در قابلمه بزرگی به جوش آورده و ماکارونی را همراه با نمک و روغن به آن اضافه کنید تا نرم شود و بعد آن را آبکش کنید. در صورت نیاز روی آن کمی آب گرم بگیرید تا نمک اضافی آن گرفته نشود یا رشته های بهم چسبیده باز شوند.

در یک کاسه بزرگ ماست و روغن و تخم مرغ را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید. در صورت تمایل می توانید کمی ادویه یا زعفران هم اضافه کنید. حالا دو قاشق غذاخوری روغن به این ترکیب اضافه کرده و نیمی از ماکارونی های آبکش شده را در آن بریزید و خوب به هم بزنید.

کف قابلمه را چرب کنید و ماکارونی هایی را که در مایه ته چین ریخته اید، کف تابه بریزید و با کفگیر صاف کنید.

...خانه های

فوت و فن های

یک کدبانوی حرفه ای

کدبانوی خوب، کسی است که بداند چطور از هر چیزی نگهداری کند تا بهترین کیفیت را در طولانی ترین زمان داشته باشد. این قاعده همه چیز را در بر می گیرد. از لوازم خانه گرفته تا مواد غذایی. در این شماره راز هایی را با شما در میان می گذاریم که می تواند شما را یک قدم به کدبانوی حرفه ای نزدیک تر کند!

نگهداری از نان

نان خوب نیاز به آرد با کیفیت و نانوی خوب دارد اما نباید سهم خودتان را هم در نگهداری صحیح از آن نادیده بگیرید. چیدن نان های داغ روی هم، کپک زدگی را تسریع می کند و باعث می شود ضایعات نان بیشتر شود. بنابراین نان ها را بعد از خنک شدن، در سرفه ای پارچه ای، خشک و تمیز نگهداری کنید یا در کیسه های پلاستیکی قرار دهید، طوری که هوا به درون آن رفت و آمد نداشته باشد. نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگار تر خواهد بود. خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید. قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن آن را تسریع می کند. بنابراین بهتر است نان تازه را بعد از خنک شدن در فریزر نگه دارید. مگر آنکه بدانید در یک روز آینده نان را مصرف خواهید کرد. در این صورت می توانید آن را در یخچال بگذارید. این را هم بدانید که دادن نان کپک زده به گاوهای مضر و سرطان زا است. در ضمن موجب آلوده شدن شیر آنها می شود.

نگهداری لبنیات

از خرید شیر خام (غیر پاستوریزه) خودداری کنید. اما اگر به هر دلیلی مجبور به استفاده از شیر خام غیر پاستوریزه هستید، حتما آن را جوشانده و ۱۰ دقیقه در حال جوش به هم بزنید. دقت داشته باشید که شیر خام (غیر پاستوریزه) را به هیچ وجه قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید. همچنین ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه بعد از مصرف، باید با آب و مایع ظرفشویی شسته شوند.

خطرناک تر از شیر غیر پاستوریزه، پنیر تازه و باز است. از خرید پنیر تازه جدا بپرهیزید. پنیر تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت دو ماه در آب نمک داخل یخچال باقی بماند تا از آلودگی های میکروبی پاک شود.

شیر پاستوریزه بعد از خرید، باید حتما در یخچال و در دمای صفر تا ۴ درجه سانتی گراد، برای مدت حداکثر ۴۸ ساعت نگهداری شود. بنابراین از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری کنید. با این حال بدانید که مدت

زمان نگهداری از شیرهای پاستوریزه در یخچال ۴۸ ساعت است. اگر بیش از این مدت شیر را در یخچال نگه داشتید و علایم فساد و بریدگی در آن مشاهده نکردید، قبل از مصرف آن را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید.

کره بسته بندی شده پاستوریزه هم تنها به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است، اگر می خواهید مدت بیشتری آن را نگهداری کنید، باید در فریزر بگذارید. موقع خرید کشک مایع دقت کنید که علایم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. در هر شرایطی قبل از مصرف کشک را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.

پنیرهای نرم تر ماندگاری و طول عمر شان کمتر از پنیرهای سفت است. بنابراین پنیرهای پرچرب را حداکثر به مدت یک هفته در یخچال نگهداری کنید. برای افزایش دوام پنیر، همیشه از



چرب غیر اشباع در روغن بیشتر باشد، بیشتر در معرض خطر اکسیداسیون قرار می گیرد.

رطوبت هم عامل فساد چربی ها است. میزان رطوبت در روغن ها کم است بنابراین میکروب ها کمتر می توانند موجب فساد آنها شوند. اما وقتی مقدار کمی رطوبت وارد روغن شود سرعت فساد آنها بیشتر می شود. به همین دلیل هم باید مراقب باشید روغن در جای مرطوب قرار نگیرد و هم روغنی را که در آن غذا پخته اید، دوباره استفاده نکنید.

یکی دیگر از عواملی که به شدت سبب تغییر طعم و رنگ در چربی ها و روغن ها می شود، نور است. روغن را در شیشه های تیره نگهداری کنید و اجازه ندهید نور طبیعی و مصنوعی به آنها برسد.

استفاده از درجه حرارت بالا باعث تغییر رنگ و طعم در روغن و خروج دود آبی و سپس دود سیاه می شود که نشانه فساد روغن است. پس در هنگام پخت مواد غذایی شعله را خیلی تند نکنید. همچنین از قرار دادن بطری روغن در کنار شعله گاز خودداری کنید تا روغن زود خراب نشود.

روغن های مایع را نباید حرارت دهید؛ مگر آنکه مخصوص سرخ کردن باشند.

سس های سالاد و مایونز به علت دارا بودن چربی زیاد باید در یخچال نگهداری شوند. به خصوص بعد از باز شدن. روغن هایی که مخصوص سرخ کردن هستند آتی اکسیدان های صنعتی بیشتری دارند و به همین دلیل در مقابل عوامل فساد روغن مقاوم ترند. آنها حرارت را بهتر تحمل می کنند بنابراین می توان آنها را ۲-۳ بار استفاده کرد. در این صورت روغنی را که یک بار استفاده کرده اید، در یک ظرف کوچک در بسته نگهداری کنید و دوباره به ظرف اصلی اش برنگردانید.



یک حافظ پلاستیکی روی ظرف پنیر استفاده کنید. به طوری که هوا به داخل ظرف راه پیدا نکند. پنیری که کپک روی آن وجود دارد کاملاً خراب نیست. بنابراین به جای دور ریختن آن، لایه کپک را با چاقو جدا کرده و چاقو را قبل از تماس با قسمت های دیگر پنیر، خوب بشویید.

نگهداری روغن ها

روغن ها و چربی ها اگر در معرض هوا قرار بگیرند، اکسیده می شوند و طعم نامطلوبی پیدا می کنند. هر قدر در صد اسیدهای



...آشپزخانه های

یتیمک

یتیمک یک غذای بوشهری است که شاید به نوعی معادل یتیمچه معروفی باشد که در تمام نقاط کشور پخته می شود. این غذا گوشت ندارد و سرخ کرده نیست و به همین دلیل می توان آن را در دسته غذاهای سالم و رژیمی جاداد. ضمن این که یتیمک به دلیل داشتن لوبیا، پروتئین خوبی دارد و استفاده از بادمجان در ترکیبش، آن را لذیذ و خوش طعم کرده است.

● مواد لازم:

بادمجان	۴ عدد
پیاز	یک عدد
لوبیا چشم بلبلی	یک پیمانه
آب تمبر هندی	نصف لیوان
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
آب	یک لیوان
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:



لوبیا چشم بلبلی را بپزید. در حین پخت دو بار آب آن را عوض کنید تا خاصیت نفاخ بودن حبوبات از آن گرفته شود. حالا در یک تابه، پیاز را خرد کرده و حرارت دهید تا وقتی که سبک شود. در این زمان بادمجان ها را پوست کنده و در آب نمک بگذارید تا تلخی آن از بین برود. سپس آنها را شسته و به صورت مکعبی خرد کنید. بادمجان را به پیاز داغ اضافه کنید و به آن نمک، فلفل، زردچوبه بزنید. اجازه دهید بادمجان ها کمی در روغن تفت بخورند. سپس یک لیوان آب به مواد اضافه کرده و به مدت نیم ساعت حرارت دهید تا بادمجان ها نرم شوند. نصف یک بسته کوچک تمبر هندی را در نصف لیوان آب خیس کنید و بعد از نیم ساعت از صافی رد کنید. لوبیا چشم بلبلی را روی بادمجان ها ریخته و آب تمبر هندی را هم اضافه کنید. دقت کنید که چون تمبر هندی شور است، در اضافه کردن نمک غذا کمی احتیاط به خرج دهید. ترجیحا نمک را در آخر پخت اضافه کنید. اگر ذائقه تان می پذیرد، غذا را تند کنید. این غذا در اصل باید تند و پر ادویه باشد. بعد از آن که تمبر هندی به خورد مواد رفت و آب غذا کشیده شد، آن را در ظرف ریخته و با سبزیجات تازه تزئین کنید.



تست کلامی برای پیشگویی اوتیسم

محققان به تازگی به روشی برای پیشگویی بیماری اوتیسم در کودکان دست یافته اند. می پرسید چه روشی؟ آنها با یک تست کلامی در ۲ سالگی و بررسی پاسخ های ناحیه مخصوصی در لوب گیجگاهی مغز چپ کودک در این سن می توانند حدس بزنند که آیا در ۶ سالگی او توانایی های یک کودک عادی در مهارت های کلامی، اجتماعی و شناختی را دارد و یا اینکه ممکن است مبتلا به بیماری اوتیسم بشود.

همانطور که می دانید اوتیسم یک بیماری عصبی -تکاملی است که با اختلال در مهارت های ارتباطی و پاسخ به تعاملات جمعی همراه است و اغلب این کودکان رفتارهای تکراری دارند. آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها نشان داده از هر ۸۸ کودک آمریکایی یک نفر به درجاتی از این بیماری مبتلا ست. متخصصان می گویند در بعضی از این کودکان مهارتها به سرعت پیشرفت می کند اما در بعضی از آنها این پیشرفت کند است. به طوری که اغلب آنها زبان مادری خود را یاد می گیرند اما ۲۰ تا ۳۰ درصدشان کم حرف یا بدون کلام می مانند. تحقیقات تازه محققان نشان داده که استفاده از روشهای متفاوت مثل آی- پد و یا دستگاه های زبان آموزی می تواند به این کودکان کمک کند تا با سرعت بیشتری زبان یاد بگیرند.

جالب است بدانید الین تحقیقات نشان داده پاسخ مغزی در کودکانی که مشکل ارتباطی شدید داشتند در سمت راست مغز بیشتر بود و این چیزی است که در حالت طبیعی در هیچ سنی مشاهده نمی شود. اما آنهایی که سمت چپ مغزشان به تحرکات جواب هر چند متفاوت داشت در سنین بالاتر مثلا ۶ سالگی بهتر به مداخلات پاسخ داده و می توانستند در مهارت های کلامی پیشرفت کنند. این محققان می گویند با این روش می توان از سن کم تشخیص داد که چه کودکانی نیاز به کمک دارند و درمان در آنها بهتر اثر دارد.



حشره کش ها پارکینسون می آورند

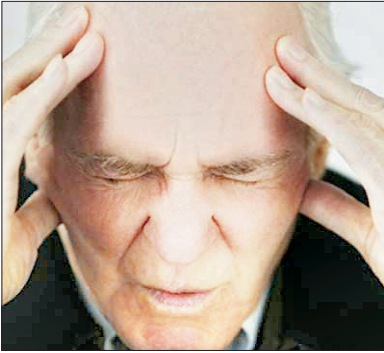
آیا می دانید قرار گرفتن در معرض حشره کشها و حلالها می تواند شما را مستعد ابتلا به پارکینسون کند. محققان به تازگی اعلام کرده اند اگر زیاد با حشره کشها، از بین برنده آفات و حلالها سروکار داشته باشید و یا در معرض طولانی مدت آن قرار بگیرید احتمال ابتلای شما به پارکینسون در آینده را از ۳۳ درصد به ۸۸ درصد افزایش دهد. یعنی تقریبا ۲ برابر کند.

همانطور که می دانید پارکینسون نوعی بیماری پیشرونده حرکتی است که مشخصه آن سفتی عضلانی پیشرونده تدریجی، لرزش و از دست رفتن مهارت های حرکتی است. این اختلال هنگامی رخ می دهد که نواحی خاصی از مغز توانایی خود در تولید دوپامین (یکی از ناقلین عصبی در مغز) را از دست می دهند. پارکینسون بر اساس دو علامت یا بیشتر از چهار علامت اصلی بیماری مشخص می شود. ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت، کندی حرکات، سختی و خشک شدن دست و پا و بدن و نداشتن تعادل. شما هم اگر دلتان نمی خواهد به این بیماری در آینده مبتلا شوید بهتر است با رعایت نکات ایمنی و بهداشتستی بخصوص در محل کارتان از قرار گرفتن در معرض حلالها و حشره کشها و ضد آفات خودداری کنید.



آلزایمر احساسات اطراف را تقلید می کند

اگر دور و برتان بیمار آلزایمری دارید بهتر است علاوه بر او مراقب خودتان هم باشید و احساسات ناجور از خودتان ابراز نکنید چون محققان به تازگی اعلام کرده اند، بیماران مبتلا به آلزایمر یا کسانی که مشکلات حافظه و تفکر دارند مانند آینه از احساسات اطرافیان خود تقلید می کنند. این انتقال احساسات که به سرایت عاطفی معروف است در این بیماران بسیار زیاد است و بافت توانایی مغز آنها مربوط است. متخصصان می گویند این قضیه می تواند در کنترل و مدیریت درمان در این بیماران موثر باشد. سرایت عاطفی نوع اولیه و بدوی احساس همدردی است و به افراد این توانایی را می دهد که بتوانند تجربیات و احساسات خود را با هم شریک شوند. این سرایت نیاز به آگاهی هم ندارد. این روند می تواند تغییراتی در مغز به وجود آورده و رفتارهای دیگری را شکل بدهد. در مراحل ابتدایی آلزایمر سرایت احساسات زیادتز می شود و حتی بیشتر از کسانی است که دچار دمانس یا زوال عقل می شوند. این بیماران به احساسات دیگران حساس می شوند. بنابر این اگر مراقبان این افراد مضطرب یا عصبانی شوند، این احساس به بیمار هم سرایت می کند. اما اگر مراقبان آرام و شادباشند بیمار هم همین احساسات مثبت را از خود نشان خواهد داد. این روشی است که بیماران آلزایمری با دیگران ارتباط برقرار می کنند حتی اگر موقعیت اجتماعی خود را درک نکنند. پس اگر شما هم با چنین بیماری سروکار دارید بهترین کار برای کنترل و مدیریت آنها این است که آرام باشید و شادی خود را از اینکه نزد آنها هستید ابراز کنید.



با نزدیک شدن تابستان تمایل مردم به استفاده از ضد آفتاب بیشتر می شود و البته این سوال که چه ضد آفتابی بهتر است همچنان برای عده ای باقی است! قوانین تازه سازمان غذا و داروی آمریکا حاکی از این است که انتخاب یک ضد آفتاب مناسب کار سختی نیست.

اولین چیزی که باید در برچسب ضد آفتاب دنبالش بگردید پوشش طیف نوری است که لازم است ضد آفتاب شما در برابر طیف آ و ب اشعه فرا بنفش پوشش کافی داشته باشد. تا بتواند جلوی رسیدن این اشعه را به پوست شما بگیرد. همانطور که می دانید این اشعه می تواند موجب سرطان پوست شود و چین و چروک پوست شما را زیاد کند.

نکته دومی که باید به آن توجه کنید میزان اس- پی -اف روی ضد آفتاب مشخص شده است. یک ضد آفتاب خوب باید اس پی اف بالای ۳۰ داشته باشد. اس پی اف مخفف سان پروتکشن فاکتور است و نشان می هد که چه مدت زمانی شما می توانید در برابر نور خورشید با استفاده از ضد آفتاب ایمن بمانید و نسوزید.

البته در تنوری هر چه اس- پی -اف بیشتر باشد یعنی مدت طولانی تری می توانید در آفتاب بمانید اما متخصصان می گویند در عمل قضیه طور دیگری است. آنها می گویند اس پی اف با ضخامت خاصی از ضد آفتاب بر روی پوست بررسی و مشخص شده است در حالی که اغلب مردم ضخامت مورد نظر از کرم را روی پوست نمی مالند و در ضمن با گذشت زمان در اثر

کاهش وزن به کمک پسیوریازیس می آید



اگر دور و برتان بیمار مبتلا به پسیوریازیس دیده باشید این بیماری را می شناسید و می دانید که چقدر می تواند برای بیمار آزار دهنده باشد. اما اگر هنوز این بیماری را نمی شناسید بهتر است بدانید پسیوریازیس، صدفک یا داءالصدف نوعی بیماری التهابی پوستی مزمن و خودایمنی است. این بیماری هنگامی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن سیگنال های اشتباهی می فرستد. این سیگنال ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول های پوست می شود؛ یعنی افزایش بیش از حد سلول های پوستی و میزان ریختن آن ها. به همین علت سطح پوست در این نواحی در عرض پنج روز به جای هفته ها رشد کرده و پوسته ریزی پیدا می کند و ضایعات دردناک صدفی ایجاد می کند.

در کل پنج نوع پسیوریازیس وجود دارد. شایع ترین آن پسیوریازیس پلاک مانند است که با ناحیه هایی قرمز رنگ با پوششی نقره ای و سفید از سلول های مرده پوست مشخص می شود. پسیوریازیس در هر نقطه ای از بدن مانند زانو، آرنج یا پوست ممکن است دیده شود. تا کنون برای این بیماری در مان قطعی شناخته نشده و بیماران باید با آن کنار بیایند و با دارو و توصیه های تغذیه ای و... آن را کنترل کنند. اما به تازگی محققان اعلام کرده اند کم کردن وزن و استفاده از غذاهای کم کالری می تواند علائم این بیماری را تا حد زیادی تسکین بدهد. محققان دانمارکی متوجه شده اند افراد چاقی که طی یک رژیم کم کالری توانسته اند وزنشان را حدود ۱۵ کیلو در ۱۶ هفته کم کنند، با این روش پیشرفت قابل توجهی در کیفیت زندگی خود داده اند. علاوه بر این سوزش و تحریک پوستی در این افراد کمتر شده و کمتر از ضایعات ناخوشایند خود احساس خجالت می کردند. این متخصصان معتقدند با این روش می توان به یک درمان چند وجهی در بیماران دست یافت. چون مشکل چاقی در این بیماران در دسرهای زیادی دارد زیرا چاقی هم مانند پسیوریازیس عامل التهاب است و می تواند مشکل این بیماران را حادثر کند و ترمیم بافتی را در آنها به تعویق بیندازد. در ضمن چاقی باعث بین خوردگی در پوست و مالش و اصطکاک ان می شود که علائم بیماری را تشدید می کند.

در ضمن محققان می گویند چاقی هم می تواند سیتوکین هایی که عامل پسیوریازیس هستند را در خون زیاد کند. لازم است بدانید سیتو کینها پروتئینهای کوچکی هستند که در بدن در تنظیم پاسخ ایمنی نقش دارند. با این حال متخصصان می گویند لازم است تحقیقات گسترده تری برای تایید این روش درمانی انجام شود.

ژن درمانی جایگزین واکسن می شود



خدانکند آنفلوانزا همه گیر شود، آنوقت بسیاری از مردم یک ناحیه از پا می افتند و متأسفانه جز در مان علامتی کار دیگری هم نمی توان برای آنها کرد. اما محققان به تازگی از ترس چنین روزی به فکر روشی موثر تر از واکسن در این بیماری افتاده اند. همانطور که می دانید واکسن آنفلوانزا تنها یک سال می تواند شما را در برابر گروهی از انواع شایع بیماری در همان سال محافظت کند. محققان در موشها روشی با دستکاری ژنها ابداع کرده اند که توانسته موشها را در برابر آنفلوانزا محافظت کند. آنها برای این کار از سلولهای بینی استفاده کرده اند و اگر این روش در انسانها هم همین نتیجه را داشته باشد می توان به عنوان یک روش موثر در پیشگیری از همه گیری های این بیماری روی آن حساب کرد. زیرا این روش نه تنها دایمی است و بعد از یکسال ارزش خود را از دست نمی دهد بلکه می تواند گونه های بیشتری از ویروس را پوشش دهد و سرعت انجام این کار هم از تهیه واکسن بیشتر است. در حال حاضر تنها روش پیشگیری استفاده از واکسن سالانه آنفلوانزا است که برای تهیه آن لازم است محققان بعد از تست ایمنی در تخم مرغ، حدود ۳ تا ۶ ماه برای تولید انبوه واکسن وقت صرف کنند. بنابر این اگر همه گیری اتفاق بیفتد این زمان می تواند بسیار حیاتی باشد.

اما در روش جدید که از اسب تروا الهام گرفته شده است، به سادگی با استفاده از یک اسپری بینی می توان جلوی حمله ویروس را به بدن گرفت. این اسپری حاوی انواع زیادی از ویروسهای بی ضرر است که ژنوم ساده آنها می تواند حامل پروتئینهای پادتن اضافه شده باشد. با این روش، یعنی اسپری اینویروسها به بینی به راحتی و با سرعت می توان پادتنهای قوی و نادری را که قادر به ایستادگی در برابر انواع آنفلوانزا هستند وارد بدن کرد بدون اینکه تزریقی صورت گرفته باشد.

دیابت در فنجان شماست!

پشت به پشت هم قهوه می نوشید؟ عادت دارید به محض چشم باز کردن، قهوه جوش را روی گاز بگذارید و تا لحظه خواب ۵-۶ فنجان قهوه بنوشید؟ به شما هم گفته اند قهوه کالری پایینی دارد و باعث لاغری می شود؟ اگر جوابتان به این سوال ها مثبت است باید بدانید حسابی با سلامتی تان در افتاده اید! چون محققان می گویند مصرف روزانه ۵ فنجان قهوه می تواند خطر چاقی و دیابت را در شما افزایش دهد. این در حالی است که پیشتر تصور می شد نوشیدن قهوه به کاهش وزن منتهی می شود. محققان می گویند مصرف بیش از حد پلی فنول موجود در قهوه که به کلروژنیک (CGA) اسید معروف است، می تواند مانع کاهش چربی شود و انسولین را مستحکم کند. در بررسی این موضوع روی موش ها، مشخص شد موش هایی که ۵ تا ۶ فنجان کافئین در روز مصرف کرده بودند، احتباس چربی در سلول هایشان بیشتر بود. ترکیباتی مانند CGA در صورتی که در حد اعتدال نباشد می تواند بر سلامت ما تاثیر بدی بگذارد. بنابراین از همین امروز مصرف قهوه را کاهش دهید تا هم چربی هایتان زودتر آب شوند و هم خطر ابتلا به دیابت در شما کاهش یابد.



کدام ضد آفتاب بهتر است؟

بمالید و خیلی صرفه جویی نکنید.

نکته سومی که باید به آن توجه کنید وجود مقاومت به آب است. اصطلاح واتر پروف یا سوبیت رزیستنت روی ضد آفتاب نشان می دهد که این ضد آفتاب نسبت به آب و عرق مقاوم است



و حدود ۴۰ تا ۸۰ دقیقه می تواند در برابر آب مقاومت کند. با این حال لازم نیست حتما از این نوع ضد آفتابها بخرید چون ممکن است بعضی از آنها به قدری چرب باشند که شما هنگام استفاده احساس راحتی نکنید. و مسلما ضد آفتابها و قتی مفیدند که مر تب استفاده شوند.

وقتی ضد آفتاب مناسب خود را پیدا کردید مطمئن شوید

که درست از ان استفاده می کنید.

۱)مقدار کافی از آن را روی پوست بمالید. حدود ۲۹ گرم

برای یک کف دست کافی است

۲)نیم ساعت قبل بمالید. توجه داشته باشید که حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد که ضد آفتاب جذب پوست شود بنابر این حدود نیم ساعت قبل از بیرون رفتن آن را روی پوست بمالید ۳)دست کم هر ۲ ساعت یک بار ضد آفتاب را تجدید کنید حتی اگر اس پی اف بالایی داشته باشد. اگر صورتتان را می شویید و یا عرق زیاد می کنید بعد از آن دوباره ضد آفتاب بمالید

۴)از محصولات تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید. معمولا ۲-۳ سال بعد از تولید اییم ماده شروع به جدا شدن می کند و خاصیت خود را از دست می دهد.

۵)تنها به ضد آفتاب اکتفا نکنید. علاوه بر مالیدن کرم روی پوست از سایه بانها و کلاه استفاده کنید و عینک آفتابی ضد اشعه فرا بنفش استفاده کنید. تا می توانید زیر آفتاب ننماید و بخصوص از ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر سعی کنید بیرون نروید.

● ریحانه دوستدار

بچه دار شدن یکی از هیجان انگیز ترین لحظات زندگی زناشویی است اما برای زوج هایی که با ناباروری و بیماری های آن درگیر هستند تصوراتین لحظات زیبادشوار است.نگرانی های ناشی از مشکلات عاطفی، جسمی و مالی ناباروری، می تواند به رابطه تان آسیب بزند.

مطالعات پژوهشی نشان می دهند که بیست و پنج درصد زنان و مردانی که دچار مشکلات ناباروری هستند نمی توانند رابطه سالم زناشویی شان را به خوبی پیش ببرند. اما خبر خوش این است که ۳۰درصد زنان نابارور توانسته اند در رابطه زناشویی بیش از پیش به همسرشان نزدیک شوند و ارتباط عاطفی خوبی برقرار کنند.

خبر خوب این که هفتادوپنج درصد زنان می گویند در دوران در مان از حمایت های همسرشان بهره می برند. نود درصد زن و شوهر های نابارور هم همچنان با هم زندگی می کنند و معتقدند بچه دار نشدن دلیل منطقی ای برای جدایی نیست.

با این وجود، نکته های زیر به شما و شریک زندگیتان کمک می کند تا در دوران در مان و یا در صورت باردار نشدن یکی از آن زن و شوهر های موفق باشید و بتوانید رابطه تان را حتی بدون فرزند هم پیش ببرید. یاد بگیرید چگونه می توانید بدون بچه، قوی و خوشحال باشید و در دوره در مان امیدوار و شکرگزار باشید.

هیچ کس مقصر نیست

در در مان های تشخیصی ممکن است بشنوید که اسپر مهای شوهر تان کافی نیستند و یا ادیو متر یوز یکی از لوله های فالوپ همسر تان را مسدود کرده است. شاید در یک حادثه همسر تان توانایی باروریش را از دست داده باشد. خیلی ساده است که در یک تنش روانی فریاد بزنید!«این مشکله تونه!»اما در واقع مهم نیست که مشکل از کیست زیرا اکنون هر دوی شما فرصتی را از دست داده اید و به سختی بچه دار می شوید.

آیا واقعا مهم است که چه کسی مقصر است؟این مساله ای نیست که شما کنترلی بر روی آن داشته باشید و اکنون زمانی نیست که بتوانید با پیدا کردن مقصر چیزی را تغییر دهید. با آنچه امروز درگیر آن هستید رویه رو شوید. بچه دار شدن اکنون برای شما و همسر تان بسیار سخت تر از کسانی است که مشکلات ناباروری را ندارند.

چطور می توانید از مقصر خواندن یکدیگر دوری کنید؟

– به همسر تان اطمینان بدهید که شما با هم

هستید

– به او بگویید که چه احساس خوبی دارید، چقدر دوستش دارید و چرامی خواهید بچه دار شوید.

حرموردن امیدی هاوخشم هایتان، آشکارو راحت حرف بزنید. مطالعات نشان می دهند زوج هایی که احساساتشان را از هم پنهان می کنند، استرس های ناباروری را بیشتر تحمل می کنند و روند در مان را کند می کنند.

– با موضوع ناباروری به عنوان یک مشکل مقطعی برخورد کنید. همسر تان را هم ترغیب کنید تا برای مبارزه با آن همراهان باشد. باهم درباره اش حرف بزنید، در برابر تاثیرات منفی اش از یکدیگر حمایت کنید و اطلاعات علمی تان را در این مورد بالا ببرید.

سلامت رابطه را جدی بگیرد

روش های زیادی برای حفظ رابطه زناشویی

از آسیب های نگران کننده ناباروری وجود دارند.

– روی رابطه مشترک خود تان تمرکز کنید.

یادتان باشد پیش از هر فکری راجع به بچه دار شدن باید خود تان را در کنار هم و متحد ببینید. حتی اگر بچه دار شوید هر دوی شما باید یک رابطه

دونفرگی تا پایان عمر

وقتی نبود بچه رابطه شما را تهدید می کند چه باید بکنید؟



او ناراحت نیست. مردها بیشتر از زن ها تلاش می کنند تا احساساتشان را نسبت به موضوعی که آزارشان می دهد پنهان کنند. همسر تان را درک کنید شاید روش او در مواجهه با مشکلاتش با شما فرق می کند.

– حرف بزنید. همسر تان ذهن خوان نیست، اگر نیاز به حمایت های شریک زندگی تان دارید به او بگویید اما خواسته هایتان را مشخص کنید. منظور شما از حمایت چیست؟اگر می خواهید تا گاهی تنها باشید و یا زمانی که از شدت عصبانیت و افسردگی حوصله حرف زدن را ندارید به همسر تان بگویید. اگر حرف زدن برایتان سخت می شود، احساساتان را بنویسید.

– تا کی می توانید برای باردار شدن تلاش کنید؟خیلی ساده می توانید از هزینه های فراوان در مان، احساسات و عواطفی که در روند در مان آسیب می بینند خسته و کلافه شوید. قبل از اینکه در این مسیر پر هزینه گام بردارید، درباره توانایی های روحی و مادی تان برای در مان گفتگو کنید. دکتر ها چه روش در مـانی را مناسب شما می دانند؟این روش چقدر هزینه دارد؟ممکن است همسر تان هم به اندازه شما پاسخ سوال ها را ندادند. از زوج هایی که شرایط شما را دارند بپرسید که چه باید بکنید.

– کمک های بیرونی را بپذیرید. اگر احساس می کنید رابطه تان در طوفان ناباروری گیر افتاده است از مشاوره و کمک متخصصان بهره ببرید. عضو سایت هاو گروه های حمایتی در مان ناباروری شوید. از دوستانتان کمک بگیرید و نترسید از اینکه دوستان صمیمی تان از مشکل شما باخبر شوند.

– کشمکش هایتان را پنهان نکنید. مطالعات نشان می دهند زوج هایی که مشکلات ناباروری را از دوستان و خانواده شان پنهان می کنند بیشتر دچار مشکلات روحی و روانی می شوند و در روابط بادیگران آسیب می بینند. باهمسر تان حرف

بگیرید. شیوه های متفاوت کنترل استرس خود و همسر تان را بشناسید. چطور می توانید به خود تان کمک کنید تا نگرانی هایتان را کم کنید، مضطرب نشوید و احساساتان را مدیریت کنید؟مثل همه موارد دیگر زن ها با مردان واکنش های متفاوتی درباره این موضوع نشان می دهند. این تفاوت ها به این معنا نیست که یکی بهتر است بلکه فقط به شما نشان می دهند که شبیه هم عمل نمی کنند.

– در رابطه تان یک اتاق تنفس ایجاد کنید. ازدواج را روان ببینید. رابطه شما می تواند در اثر عوامل بیرونی یا درونی تغییر کند. ناباروری هم یکی از عواملی است که ممکن است در رابطه شما تغییر ایجاد کند. وقتی هر دو مضطرب می شوید به یکدیگر فرصت بدهید تا تغییرات را بپذیرید. فرصت های تنهایی به هر دوی شما کمک می کند تا کمی آرام شوید و یاد بگیرید چگونه باید خود را با شرایط جدید سازگار کنید.

– مثبت فکر کنید. بسیاری از ما متوجه تاثیر احساساتمان بر دیگران نیستیم. بی توجهی می تواند باعث احساسات منفی در همسر تان بشود پس مثبت باشید و تاثیرات بی اندازه آن را بر روی رفتار، فکر و احساسات شریک زندگیتان ببینید. مشکلات ناباروری روی رابطه و مکالمات شما تاثیر می گذارد باید مراقب باشید که همه زندگی تان به این مساله معطوف نباشد. باهم قرار بگذارید بیشتر از ۲۰ دقیقه به این موضوع فکر نکنید و راجع به آن حرف نزنید.

– شوخی کنید. مهم نیست که چقدر مشکل دارید. سعی کنید حتی در شرایط سخت با شوخی و خنده به آرامش برسید و تنش ها را کم کنید. بخندید. به مسائل خنده دار با هم بخندید و روحیه تان را عوض کنید.

– مطالعه کنید. درباره بیماری تان اطلاعات

کسب کنید. چه راه هایی برای در مان وجود دارند. دیگران در شرایط مشابه شما چه کرده اند؟پزشکان در اینباره چه می گویند. راه های متفاوت را برای بچه دار شدن بررسی کنید.

از نگاه مردها

در زوج هایی که مشکل ناباروری دارند، معمولا مردها تصور می کنند، همسرشان بیشتر مورد توجه قرار گرفته است، تنها زن است که دلجویی می شود، در مورد احساساتش صحبت می شود، بقیه نگران سلامتی و روحیه اش هستند. آنها از خود می پرسند مگر تنها همسر من است که با این مشکل درگیر است؟ مطالعات اخیر نشان می دهند در میان زوج های نابارور، مردها بیشتر در معرض افسردگی و سردی رابطه و مشکلات رابطه جنسی هستند.

متأسفانه مردها می خواهند مشکل را از خودشان دور کنند و تصور می کنند مشکل از همسرشان است، نمی خواهند با دیگران در این مورد حرف بزنند و مشکلاتشان را از دیگران پنهان می کنند و یا فقط به روش های ممکن برای حل مشکل ناباروری فکری می کنند، تمام این موارد از یک راه حل ایده آل برای کنار آمدن با این مشکل فاصله دارند و ممکن است به رابطه شما صدمه بزند. مرد باید بداند که صحبت کردن با همسر در مورد این مشکل می تواند استرس را کم کند و باید از روش هایی استفاده کند که در هنگام رابطه جنسی به مشکل ناباروری فکر نکند و مثل گذشته از آن لذت ببرد. این کار باعث می شود که رابطه زناشویی مستحکم شود تا بتواند با هم بر مشکلات روحی و جسمی ناشی از این مشکل غلبه کند.

...همسران و پاتنه ها

دو بچه برای خوشبختی کافیست!

سال ها شعار دو بچه کافیست، شعار اصلی تنظیم خانواده ایرانی بود. حالا نتایج بررسی ها این گفته را تایید می کند. پژوهشگران می گویند بچه دار شدن برای سلامتی والدین مفید است، اما به شرط این که والدین به دو فرزند اکتفا کنند و پس از تولد فرزند دوم، پروسه بچه دار شدن را متوقف کنند. یک پژوهش گسترده نشان داده است: مادر ی پدر شدن خطر اتی را که سلامتی انسان را تهدید می کند، از جمله ابتلا به سرطان یا بیماری های قلبی و حتی گرایش به مصرف الکل، کاهش می دهد اما این تحقیق که روی یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر صورت گرفته حاکیست؛ این مزایا فقط نصیب پدر و مادرهایی می شود که صاحب دو فرزند هستند. به گفته محققان پدر و مادرهایی که فقط یک فرزند دارند و یا زوج هایی که اصلا صاحب فرزند ی نیستند، در معرض خطر مرگ ناشی از تمام فاکتورهای ذکر شده در بالا هستند و شاید به این خاطر است که این زوج ها احتمالا توجه زیادی به سلامتی خود ندارند. از سوی دیگر زوج هایی هم که خانواده های بزرگتری را با چندین فرزند قد و نیم قد تشکیل می دهند، بیشتر در معرض ابتلا به بسیاری از بیماریها قرار می گیرند شاید به این خاطر که همواره درگیر کنار آمدن با استرس های ناشی از مراقبت از چندین کودک هستند.

این تحلیل که از سوی محققان انگلیسی و نروژی انجام گرفته اطلاعات ثبت شده از زنان و مردان نروژی را مورد آزمایش قرار می دهد که طی یک دوره ۳۳ ساله متولد شدند. محققان دریافته اند مادری که چهار بار زایمان کرده اند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان رحم هستند و پدران در خانواده های پرجمعیت دچار خشونت و یا تصادفات می شوند.



آن می توانید زندگی تان را همیشه شاداب و عاشقانه نگه دارید. به همسر تان بگویید که دوستش دارید. این جمله ای است که می تواند زحمات شبانه روزی شما را در چشم همسر تان چند برابر کند و او را به یقین برساند که شما ایده آل ترین مرد دنیا هستید. از او تعریف کنید. بگویید که زیبایی اش را تحسین می کنید. بگویید که از او متشکرید که این قدر مادر خوبی است و با صبوری مسئولیت تربیت بچه ها را به عهده گرفته است. زنان دوست دارند بشنوند که کنار آنها خوشبختید و از این که او صبورانه کنار تان بوده تا از بحران های زندگی بگذرید، متشکرید. این که همسر شما بشنود بی همتاست و هیچ زن دیگری نمی توانسته شما را به این اندازه خوشبخت کند، زندگی شما را بیمه می کند.

زن ها دوست دارند بشنوند که ویژگی هایی دارند که از نظر شوهرشان در هیچ کدام از زن های دور و بر وجود ندارد. برای پر و بال دادن به رابطه تان وقت بگذارید تا نتیجه آن را ببینید. اولین کسی که از این جملات عاشقانه بهره خواهد برد، خود شما یید.

● ریحانه دوستدار

رفتارهای خشونت‌آمیز در سنین پایین می‌تواند باعث مشکلات بزرگتری در آینده کودک بشود. همه کودکان تاحدی پر خاشگیری می‌کنند. اگر هیچ نشانه‌ای از پر خاش در کودک وجود نداشته باشد باید او را از همه کودکان دنیا جدا کرد. اگر کودک شما گاهی و بدون دلیل عصبانی و پریشان می‌شود نباید نگران شوید اما پر خاش و عصبانیت زمانی که با آزار دیگران همراه باشد را باید جدی بگیرید. پر خاشگری و خشونت نگران‌کننده همیشه با کتک زدن و آزار همراه است.

نامیدی در کودکان دلایل زیادی دارد. مثلا زمانی که به کودک می‌گویید «دیگه بازی بسه» و یا او را وادار می‌کنید کاری را که دوست ندارد انجام بدهد و یا زمانی که نمی‌تواند خواسته‌هایش را بیان کند، او به راحتی ناامید می‌شود.

تلاش برای جلب توجه و توجه طلبیدن نیز دلایل زیادی دارد. مثلا اگر خواهر کوچکتر یا بزرگتر کودکان همه حواس و تمرکز تان را حتی به ظاهر گرفته باشد، کودکان تمام تلاشش را می‌کند تا توجه بیشتری از سوی شما دریافت کند. اگر کودک از محبت و توجه تان ناامید شود پر خاشگری را به عنوان آخرین راه برای رسیدن به هدفش انتخاب می‌کند حتی اگر باعث شود شما از روی اجبار و با احساسی منفی به او توجه کنید.

خودمحوری زمانی اتفاق می‌افتد که کودک از تنها بازی کردن بسیار شاد و خوشحال باشد و از اینکه کودک دیگری را در بازی هایش شریک کند و یا در گروه‌های بازی قرار بگیرد عصبانی و پریشان می‌شود و تلاش می‌کند تا دیگران را از شریک کردن در بازی‌ش دور کند.

رفتارهای خشونت‌آمیز در کودکان نوبا و کوچکتر نیز دیده می‌شود. هرچقدر کودک در مهارت‌های حرف زدن و رشد پیشرفت می‌کند رفتارهای خشونت‌آمیز کم‌تر می‌شود. زبان و بیان به کسودک کمک می‌کند تا مشکلات و خواسته‌هایش را بگوید و در بیان نیازهایش ناکام نماند. با این حال او ممکن است با جیغ و داد شما را کلافه کند.

برای اینکه مشکلات پر خاشگری کودک را کنترل کنید از این ۱۰ نکته کاربردی استفاده کنید:

۱- نشانه‌ها را پیدا کنید

کمی دقت کنید. چه چیزهایی همیشه کودکان را عصبانی و ناراحت می‌کنند؟ مثلا اگر کودکان همیشه از تماشای یک برنامه کودک عصبانی می‌شود باید یادتان باشد که تلویزیون را خاموش کنید.

۲- چگونه واکنش نشان می‌دهید

اگر شما در برابر هر مشکلی در خانه داد و فریاد می‌کنید، غر می‌زنند و یا کتک کاری می‌کنید، کودک از شما یاد می‌گیرد و این نوع رفتار را پذیرفته شده و درست تعبیر می‌کند. بنابراین زمانی که او هم در شرایط ناکامی و ناامیدی قرار می‌گیرد دقیقاً مشابه شما رفتار و عمل می‌کند.

۳- رفتار مناسب و شایسته‌تر ا به کودک

یاد بدهید

اگر روز سختی را با پر خاشگری‌های کودک گذرانده اید ابتدا صبر کنید تا همگی کمی آرام شوید. سپس با آرامش درباره رفتار کودک با هم

۱۰ نکته برای کنترل رفتارهای خشونت‌آمیز کودک



است که چیزهایی را که تا پیش از این فقط برای خودش بوده است را با دیگری شریک شود. این شرایط باعث می‌شوند تا او احساس تنهایی و طرد شدن بکند. برای کودک وقت و توجه خاصی در نظر بگیرید.

۵- برنامه‌های تلویزیون و بازی‌های کودک را رصد کنید

تاثیر برنامه‌های تلویزیونی را بر رفتار کودک جدی بگیرید. بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز را کودکان از تلویزیون می‌آموزند. اگر کودکان به تماشای برنامه‌هایی که کمی خشونت‌آمیز هستند گرایش دارد و شما این اجازه را به او داده اید که هرچه دلش خواست را تماشا کند نباید از رفتارهای کودک متعجب شوید.

را بر رفتار کودک تان جدی بگیرید. وقتی کودکان می‌بیند دوستانش با پررویی و حاضر جوابی با والدینشان حرف می‌زنند و یا کودکان دیگر را آزار می‌دهند او ممکن است از روی تقلید و گرفتن تایید دیگران به همین شیوه رفتار کند. شاید لازم باشد مانع این نوع دوستی‌های کودکان بشوید.

۷- به کودک هشدار بدهید

همه کودکان ناامید و ناکام می‌شوند وقتی که آنها مجبور ششوند از بازی مورد علاقه شان دست بکشند و کار دیگری انجام بدهند. با اینکه همیشه نمی‌توانید مطابق این نقشه پیش بروید اما همیشه قبل از انجام دادن کارهای مورد علاقه اش به او یادآوری کنید که باید بعد از بازی مثلا بخوابد.

۸- اسباب بازی‌ها و محرک‌های دیگری فراهم کنید

اگر احساس می‌کنید دلیل پر خاشگری کودکان کسل‌کننده بودن بازی‌ها و فعالیت‌ها است چیزهای متفاوت دیگری در اختیارش قرار بدهید. اگر انجام فعالیتی برای کودک سخت و خارج از توانایی‌هایش باشد او به راحتی عصبانی و ناراحت می‌شود. کودک را زیر نظر بگیرید اگر فعالیتی او را خسته و عصبی می‌کند وظیفه شما است که او را با چیزهای هیجان‌انگیز به شوق بیاورید.

۹- از کودک بپرسید چه مشکلی دارد

با کودک حرف بزنید. هرچقدر بیشتر حرف بزنید و بیشتر توضیح بدهید کودک هم یاد می‌گیرد احساسات و نیازهایش را راحت‌تر بیان کند. وقتی با کودک حرف می‌زنید به او توضیح بدهید چگونه می‌تواند مشکلاتش را از طریق بیان خواسته‌ها و نیازهایش حل کند.

۱۰- از رفتار خوب کودک تقدیر کنید

هر زمانی که کودکان رفتار شایسته‌ای داشت با ابراز احساسات و خوشحالی از او تعریف و تمجید کنید. گاهی در ازای رفتارهای خوب به کودک هدیه بدهید. این تشویق‌ها کودک را برای بهتر رفتار کردن ترغیب می‌کند.

ممکن است با وجود تمام تلاش‌های شما و بدون هیچ دلیل واضحی کودکان باز هم پر خاشگری کند. در این شرایط با صبر و حوصله و با به آغوش گرفتن کودک، آرامش کنید. شاید لازم باشد که به کودک کمی زمان بدهید تا خودش را آرام کند.

اگر با رعایت همه این نکته‌ها باز هم کودک پر خاشگری کرد، دیگران را آزار داد و به خودش و شما آسیب رساند باید از کمک‌های مشاوره‌ای و تخصصی استفاده کنید. در اولین قدم با مربی‌ها و مشاوران و رفتار درمان‌ها صحبت کنید.

که محبت کردن کار درستی است و شما او را یک دختر مهربان و دوست‌داشتنی می‌دانید. اگر اصرار می‌کند با کودکی بازی کند و او نمی‌خواهد، به دختر یا پسر تان توضیح بدهید «شاید کودک خسته است و یا باید به خانه برود» و بازی نکردن او به این معنی نیست که دوست خوبی نیست.

کودکان در این دوران بسیار حساس هستند و از اینکه در اجتماع دوستان و خانواده‌شان آفتور که می‌خواهند پذیرفته نشوند نگران می‌شوند. این نگرانی را حتی افراد بالغ هم در ارتباطاتشان احساس می‌کنند. برای همین بسیار مهم است که به کودک نشان بدهید او در میان دوستانش پذیرفته شده است و بقیه هم دوستش دارند.

یادتان باشد تربیت یک کودک حساس و عاطفی بسیار مشکل است اما به هر حال بهتر از کودکی با خلق و خوی سختگیر و کمی بی‌احساس است.

پیدا کند. با او درباره تفاوت آدم‌ها حرف بزنید. مثلا توضیح بدهید که همه بزرگترها یا بچه‌ها علاقه ندارند تا کسی آنها را زیاد بغل کند یا ببوسد. نقش بازی کردن در این موقعیت بسیار برای کودک آموزنده است.

فرض کنید شما دوست کودکان هستید. از او بخواهید که بغلتان کند. بعد به کودک بگویید «خب تو خیلی سفت منو بغل کردی. من الان دوست هستم اما برام تحملش سخته». بعد در نقش‌مادر یا پدری خودتان دوباره از کودک بخواهید بغلتان کند و بگویید «چون من مامانتم خیلی خوشم میاد که سفت و محکم همدیگرو بغل کنیم». به همین ترتیب می‌توانید برای کودک مثال‌های متفاوتی را نشان بدهید که آدم‌ها محبتشان را چگونه ابراز می‌کنند. به او بیاموزید گاهی برای نشان دادن علاقه یک لبخند کافی است و دیگران می‌توانند پیامش را درک کنند.

در عین حال باید همیشه این احساس را در کودک تقویت کنید

نکته‌های خواندنی برای کمک به روابط اجتماعی کودک

کودک خیلی مهربان

سوال: کودک شش ساله من خیلی مهربان و حساس است. اما گاهی از این مهربانی و محبت آسیب می‌بیند. مثلا به شدت علاقه دارد کودکان دیگر را بغل کند و وقتی آنها او را پس می‌زنند بسیار غمگین و سرخورده می‌شود. او مدام به دوستانش اصرار می‌کند تا با او بازی کنند اما وقتی اصرار و محبت‌هایش بی‌پاسخ می‌ماند احساساتش جریحه‌دار می‌شود و گریه می‌کند. چطور به کودکم یاد بدهم با واکنش‌های دیگران کنار بیاید و احساساتش را کنترل کند؟

پاسخ: شما کودک فوق‌العاده‌ای دارید. خیلی خوب است که او می‌تواند اینقدر مهربان باشد و محبتش را به دیگران نشان بدهد. شما می‌توانید به کودکان کمک کنید تا درک بهتری از اظرفیانش

... اشک‌ها را لایق

پدر فعال تری باشید

فرزند شما چند ساعت از روزش را با پدرش می‌گذراند؟ چقدر با پدرش دمخور است و از او تاثیر می‌گیرد؟ چقدر شما اجازه می‌دهید که پدرش با روش‌های خاص خود فرزندتان را بزرگ کند؟ برخلاف آن‌که بیشتر مردم مادر را مسئول تربیت فرزند می‌دانند، محققان می‌گویند کودکانی بهترین مهارت‌های اجتماعی را در خود پرورش می‌دهند که پدرانشان تعامل مثبتی با آنها دارند و اجازه می‌دهند که کودک خود مسیر بازی را تعیین کند. برخی پدران در نقش راهنمایان عاطفه هستند. آنها عواطف منفی کودک را

نادیده نمی‌گیرند یا با آن مخالفت نمی‌کنند، بلکه به فرزندانشان نشان می‌دهند که آنها را درک و سپس آنها را راهنمایی می‌کنند تا نسبت به احساسات منفی خود واکنش مناسبی نشان دهند. پدرها از طریق بازی بر فرزندانشان تاثیرات چشمگیری می‌گذارند. آنها معمولا بازی‌هایی را انجام می‌دهند که با فعالیت بدنی و هیجان بیشتری همراه است. همچنین پدرها بیشتر با صداهای ضربه‌ای توجه نوزاد را جلب می‌کنند و شلوغ‌بازی‌های بیشتری در بازی‌ها انجام می‌دهند که این نوع روش شلوغ و بی‌نظم پدر در بازی راه مهمی را باز و به کودک کمک می‌کند تا درباره عواطف بیاموزد. طبق بررسی‌ها، کودکانی کم‌ترین نمرات و بدترین روابط اجتماعی را دارند که پدرانشان سرد، قدرت‌طلب، سستی‌جو و مداخله‌گر بودند. در یک تحقیق پژوهشگران متوجه شدند پدرانی که طی یک تمرین بازی ویدئویی فرزندانشان را مسخره و تحقیر می‌کردند و برای اشتباهاتشان آنها را سرزنش می‌کردند یا کنترل بازی را خود به دست می‌گرفتند و به کودکان نشان می‌دادند که بی‌کفایت هستند، فرزندانشان بیشتر از بقیه دچار مشکل بودند. این بچه‌ها با دوستانشان رفتارهایی سستی‌جویانه داشتند، در مدرسه ناموفق‌تر از دیگران بودند و مسائلی داشتند که معمولا به بزهکاری و خشونت در آنان منتهی می‌شد.



... بچه‌ها و پلاکته‌ها

قدری بچه‌ها ارثی است

وقتی در کودکی قلدر و لجباز بوده اید، از فرزندتان چه انتظاری دارید؟ دانشمندان می‌گویند قلدری کردن کودکان الزاماً ریشه در رفتارهای بد خانوادگی آنها نداشته و با مسائل ژنتیکی مرتبط است. دلیل‌شان هم آزمایش‌های جدیدی است که روی دوقلوها انجام داده‌اند. این آزمایش‌ها نشان داده کودکانی که به انجام رفتارهای قلدرانه تمایل دارند، به طور ژنتیکی مستعد بروز این حالات هستند چه والدین آنها با هم جنگ و دعوا داشته باشند و چه نداشته باشند. محققان دانشگاه ویرجینیا اطلاعات جمع‌آوری

شده از تحقیق روی ۲۰۵۱ کودک حاصل از تولد ۱۰۴۵ دوقلو را مورد بررسی قرار دادند. از این افراد که همگی در پایان دوران نوجوانی خود بودند درخصوص اینکه آیا شاهد درگیری بین والدینشان بودند یا نه سوالاتی پرسیده شد و در صورت مثبت بودن جواب در مورد دفعات دعوای نیز از آنها پرسش شد. همچنین درخصوص انجام رفتارهای ضد اجتماعی همچون قلدری در دوران کودکی نیز از این افراد سوال شد. محققان پاسخ‌های این دوقلوها را با پاسخ‌های اقوام آنها که دارای ۵۰ درصد مشخصه‌های ژنتیکی مشترک با این افراد بودند، مقایسه کردند. نتیجه تحقیق نشان داد: دوقلوهای همسان در صورتی که اقوام آنها نیز رفتارهای ضد اجتماعی از خود نشان می‌دادند، بیش از سایرین به بروز این اخلاقیات تمایل داشتند و این امر صرف‌نظر از مشاهده اختلافات بین والدینشان بود. به گفته دانشمندان، ژن‌ها احتمالا بیش از اختلافات بین والدین در بروز رفتارهای ضد اجتماعی سهیم هستند. ژن‌های مرتبط با بروز این گونه رفتارها، در تنظیم هورمون‌های استرس نقش دارند. آزمایشات قبلی غیبت ژن MAOA که آنزیم مکمل "اکسیداس آمونو آمین" را تولید می‌کند، با بروز رفتارهای پر خاشگرانه در مردان مرتبط دانسته بود.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۷ خرداد ۱۳۵۲، (برابر با ۵ جمادی الاول ۱۳۹۳، ۷ ژوئن ۱۹۷۳) نقل شده است

یک هلیکوپتر سرنگون شد

اطلاعیه ستاد بزرگ ارتشتاران حاکی است که بعد از ظهر روز سه‌شنبه، یک فروند هلیکوپتر نیروی دریائی با چهار سرنشین در حین یک تمرین تجسس و نجات، در نزدیکی بندر بوشهر در کرانه خلیج فارس در آب سرنگون شد و سرنشینان آن همه غرق شدند. ستاد بزرگ ارتشتاران گزارش داد که عملیات مربوط به جستجوی غرق‌شدگان و احتمالاً نجات آنها همچنان ادامه دارد.

برای احداث کارخانه نان ماشینی وام داده‌میشود

در اجرای تصمیمات دولت در زمینه طرح ماشینی کردن نان هیئت وزیران تصویب نمود که ماشین آلات و تجهیزات فنی مورد نیاز کارخانه‌های نان بربری ماشینی که دارای پروانه تأسیس از وزارت اقتصاد باشند از پرداخت سودبازرگانی معاف گردند. در جلسه‌ای که با حضور نمایندگان وزارتخانه‌های تعاون و امور روستاها، دارائی، اقتصاد، سازمان برنامه، بانک اعتبارات صنعتی و شرکت تعاونی نانوایان تهران تشکیل گردید، مقرر شد وزارت اقتصاد پروانه صنعتی برای احداث کارخانجات تولید نان ماشینی بربری در سطح کشور و ابتداء در شهرهای تهران، اراک، تبریز و اصفهان صادر کند و از طریق استانداریه‌ابلاغ نماید.

در این جلسه همچنین مقرر شد که برای تأمین وام مورد نیاز به منظور احداث کارخانجات تولید نان بربری ماشین بانک اعتبارات صنعتی از محل وجوه امانی سازمان برنامه وام لازم را با بهره پنج درصد و به میزان کل بهای ماشین آلات و تجهیزات و تنخواه گردان لازم با توجه به ضوابط تعیین شده در اختیار متقاضیان بگذارد.

عوامل عراقی یک کدخدای ایرانی را کشتند

ساعت ۲۳۰۰ بامداد سه‌شنبه پانزدهم خرداد، گروهی از عوامل عراقی به دهکده فیروزآباد، از توابع شهر استان مهران واقع در منطقه ایلام حمله‌ور شدند و عبدالجبار کدخدای ده را کشتند و گریختند.

این چندمین بار است که عوامل عراقی شبانه‌بخانه مردم شبیخون می‌زنند و برخی از افراد بی‌گناه را می‌کشند و فرار می‌کنند. ادامه این حملات و کشتن مردم بی‌گناه و بی‌اسلحه ناچار بوضعی خواهد انجامید که امنیت را در دو سوی مرز ایران و عراق به خطر خواهد افکند و زیان‌های غیر قابل پیش‌بینی به بار خواهد آورد. مردم نواحی مرزی که نسل بعد نسل به عراق همچون همسایه‌ای نگر بسته‌اند، طبعاً از همسایگان خود انتظار ندارند که بدان‌ها شبیخون بزنند. کشتن این مردم برای عراقیها کار دشوار نیست و به‌منظور آنان کمکی هم نمی‌کند. به این شبیخونها و کشتارها باید پایان داده‌شود.

خیابان امیر به یکطرفه‌میشود

اداره راهنمایی و رانندگی طرحی در دست مطالعه دارد که بموجب آن قسمتی از خیابان پهلوی یکطرفه‌میشود. بموجب این طرح خیابان امیر به حدفاصل میدان گمرگ تا تقاطع پهلوی سپه یکطرفه خواهد شد.

یک کارشناس ترافیک درباره طرح جدید راهنمایی در مورد یکطرفه شدن خیابان امیر به گفت: این خیابان مسیر پرجمعیت شهر تهران است و به این لحاظ با توجه به عرض نبودن خیابان اغلب تراکم و سائاط نقلیه در خیابان امیر به موجب مختل شدن عبور و مرور می‌شود زیرا این خیابان گنجایش عبور این همه وسیله نقلیه را ندارد. لذا تصمیم گرفته شده است که روی این خیابان بررسی‌هایی انجام شود و پس از مطالعات دقیق طرح یک طرفه شدن خیابان امیر به به‌مورد اجرا درآید. بدیهی است با یکطرفه شدن خیابان امیر به از جنوب به شمال اتومبیل‌هایی که از خلاف این مسیر قصد حرکت دارند می‌توانند از خیابان‌های شاهپور و سی‌متری طی طریق نمایند.

محاکمه فاشیست‌های ایتالیا

رم - محاکمه چهل و یک نفر از اعضای نهضت افراطی دست‌راستی بنام «نظم نوین» با اتهام احیای حزب فاشیست در ایتالیا از دیروز در دادگاه‌رم آغاز شد.

حزب نئوفاشیست از سال ۱۹۵۶ تأسیس شده و با اینکه عده‌ای از رهبران آن اکنون روی صندلی متهمان در دادگاه قرار گرفته‌اند منحل نشده است.

«کلمنت گرازا» بنیانگذار نهضت نئوفاشیستی که در سال ۱۹۷۱ دستگیر شده نیز جزو متهمین می‌باشد. نخستین جلسه محاکمه صرف‌بازرسی از متهمین شد و در جریان دادرسی عده‌ای از تماشاچیان به نفع متهمین دست به تظاهرات زدند ولی با مداخله مأموران پلیس باردیگر نظم برقرار گردید.

قالب امروز



آذین‌بندی حرم مطهر امام رضا(ع) به مناسبت عید مبعث

سُرایه

از منزل کفر تا به دین یک نفس است

وز عالم شک تا به یقین یک نفس است

این یک نفس عزیز را خوش می‌دار

کز حاصل عمر ما همین یک نفس است

خیام

داستان کوتاه

دوست ناباب

روزی روزگاری شیری در جنگل‌های

دور دست‌زندگی می‌کرد. شغال، کلاغ و

یک پلنگ نوکرهای دست‌به‌سینه شیر بودند.

روزی کلاغ در مسیر خود به حیوان عجیب

و بزرگی بر خورد. او نزد شیر رفت و گفت،

سلطان، بهتر است، فرار کنیم، یک حیوان

بزرگ و مرمروز سمت ما می‌آید. شیر گفت:

فرار کنیم! من سلطان جنگل هستم و از هیچ چیز

نمی‌ترسم. شیر این سخن را گفت و به سمت

نشانی که کلاغ داده بود، راه افتاد. او یک چارپای

بزرگ‌بایک آمدگی را از دور دید. شیر نزدیک

رفت و گفت: تو کی هستی؟ حیوان جواب

داد، من شتر هستم. از دست تاجربی رحم فرار

کرده‌ام و به شما پناه آورده‌ام اجازه دهید که نزد

شما بمانم. شیر قبول کرد، اما نوکرهای او به

شدت به شتر حسادت کردند. روزی شیر نبرد

سختی با یک فیل داشت. او به شدت زخمی

و خسته شد، نوکرهای سلطان دور هم جمع

شدند و گفتند، بهتر است اکنون انتقام بگیریم.

آنها نقشه‌شومی کشیدند. کلاغ نزد شیر رفت و

گفت: ای سلطان القحطی در جنگل موح می‌زند

و هیچ غذایی وجود ندارد تا نقد بعتان کنم. مرا

بکشید و بخورید. در این میان شغال، کلاغ را

کنار زد و گفت: نه تو گوشتی نداری. سلطان

اجازه دهید تا من خود را قربانی کنم. نوبت

به پلنگ رسید، او گفت: نه امکان ندارد. شما

آن قدر گوشت ندارید تا سلطان بیمار را سیر

کنید. من خود را قربانی خواهم کرد. شتر بیچاره

نزدیک شد و گفت: شما مدت زیادی است که با

سلطان هستی و مطمئن هستم که نبود شما شیر

را می‌آزارد. بهتر است من قربانی شوم. هنوز

سخن شتر تمام نشده بود که نوکرهای سلطان به

او حمله کردند و شتر را دریدند. امان از دوست

ناباب.

مترجم: آرش میری خانی

منبع: Shortstoriesshort.com

امروز در تاریخ

اسپار تاکوس ایرانی

مورخانی که در زمینه بپاخیزی های ازادیخواهانه بشر در طول تاریخ تحقیق کرده اند، آغاز بپاخیزی بردگان سیاهپوست در منطقه بصره به رهبری یک ایرانی به نام «علی ورزینی» از مردم ری را هشتم ژوئن سال ۸۸۲ میلادی نوشته اند. علی ورزینی غلامان سیاهپوست معروف به زنگی (زننجی) را بر ضد مالکان عرب آنان که عمدتاً از عوامل المعتمد خلیفه عباسی وقت بودند تحریک کرد و گفت که رفتار اربابان با آنان مغایر تعالیم اسلامی است و بنابراین حق دارند بپاخیزند و زنجیرهای اسارت را پاره کنند که چنین شد. این مورخان از علی ورزینی به عنوان اسپار تاکوس پارسی نام برده اند. اسپار تاکوس اروپایی ده قرن پیش از علی ورزینی، بردگان را بر ضد دولت روم متحد ساخت و با کمک آنان دست به مبارزه مسلحانه زد. قیام غلامان سیاه در بصره هنگامی صورت گرفت که المعتمد گرفتار استقلال طلبی ایرانیان از جمله صفاریان، سامانیان و مازندرانی ها در گوشه و کنار وطن مایود.

شکست نظامی سالارالدوله در نهاوند

۱۸ خرداد ۱۲۸۶ در نهاوند نبرد دیگری میان نیروهای هوادار سالارالدوله و قوای دولتی روی داد که صدها کشته و زخمی برجای گذارد. در این نبرد، سالارالدوله که مدعی تاج و تخت بود شکست خورد و فرار کرد. سالار (ابوالفتح میرزا) که سومین پسر مظفرالدین شاه قاجار بود خود را محق به سلطنت کردن می‌پنداشت. مورخان دولتی عملیات سالار را تحت عنوان «فتنه سالار» وارد تاریخ ایران کرده اند.

خلع یداز «BP» در ایران

هیات خلع ید از کمپانی انگلیسی بی پی (بریتیش پترولیوم) در منابع نفت ایران ۱۸ خرداد ۱۳۳۰ در میان استقبال توده های مردم وارد خوزستان شد و از روز بعد کار خود را آغاز کرد. مهندس مهدی بازرگان و دکتر متین دفتری از اعضای هیات بودند که از سوی دکتر مصدق رئیس دولت وقت مأمور نظارت بر امر خلع ید در نفت ایران شده بودند. این هیات با مشایعت ده‌ها هزار نفری تهرانی‌ها به خوزستان رفته بود. انعکاس عکس و خبر بدرقه و استقبال پر شور با پرچم و پلاکارد و ابراز احساسات میهنی از این هیات در رسانه های ملل دیگر، انگلیسی ها را بیش از پیش نگران آینده خود در منطقه نفتخیز خاور میانه کرد.

در همین روز دکتر مصدق نخست وزیر وقت پیشنهاد انگلستان مبنی بر مشارکت ۵۰-۵۰ در نفت ایران را رد و اعلام کرد که همانند سایر کشورها، انگلستان هم می‌تواند فقط یک خریدار خارجی نفت ملت ایران باشد.

جدول شرح در متن

شماره ۳۳۰۹

طراح: غلامحسین باغبان

چهره بسیار زیبا	کتاب معروف آدام اسمیت	مصیبت	پ	نان کلاغ	سودای ناله	فراروانی	به طور امانت	خانه خدا، کعبه
م	بار «ویس»	شایعه	سرطان خون	صد مترمربع	آدم آهنی	شهری در آلمان	کوچ کردن	نهر کوچک
پول کشور ایتالیا	به راستی	دای	حل جدول شماره ۳۳۰۸	آب منجمد	پول نقد	ضمیر غایب	از غزوات	ماده اصلی سیب زمینی
شاه شاهان مغول	حرف فاصله	کار نکردن عمدی	از گل های زینتی	فقر و مسکنت	دوشاب	خوابه	دنباله رو سوزن	از مناطق انگلستان
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی	چه کسی؟	لوله خونی	خ	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
نصف عجیب	گفتگوی اینترنتی	مربی کشتی فرنگی	جای امن	از گل های زینتی	لوله خونی	مقابل کلرنت	طعم	عامل کار خدا پسندانه
صوت	ملیح	از گل های زینتی						